

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное
учреждение
«Колесурская средняя
общеобразовательная школа»



«Огъядышетонья
Колесуршорьёзо школа»
огъядышетонья
муниципал ужьюрт


ИНН/КПП 1819001513/182101001 | 427277, Удмуртская Республика, Селтинский район, д. Колесур,
ул. М.В.Карачева, 1 | тел. +7 (34159) 3-43-92 | e-mail: kolesur@yandex.ru |
<https://shkolakolesurskaya-r18.gosweb.gosuslugi.ru>

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 9
от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Девярых И.В.



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 215 од от
31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3418463)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 -4 классов

Составитель: Лебедева Н.В.

Колесур, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (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.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

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	0	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	16	0	16	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	0	2	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	16	1	15	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Название модуля					
Раздел 1. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	06.09.2023	
2	Освоение техники низкого старта.Высокий старт.Специальные упражнения.Измерение пульса	1	0	1	07.09.2023	
3	Виды физических упражнений Дозировка физических нагрузок. Освоение техники низкого старта.Ускорение до 30м.	1	0	1	13.09.2023	
4	Метание малого мяча с места, с разбега на дальность.Бег на 30м.	1	0	1	14.09.2023	
5	Дозировка физических нагрузок Освоение бега с изменением направления и скорости.Метание мяча с разбега на дальность.	1	0	1	20.09.2023	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств Метание малого мяча с места, с разбега на дальность -выполнение норматива.	1	0	1	21.09.2023	
7	Закаливание организма под душем Подвижные игры с элементами бега и	1	0	1	27.09.2023	

	прыжков "Колдунчики", "Третий лишний".					
8	Челночный бег 3*10 м.Подтягивание на перекладине.	1	0	1	28.09.2023	
9	Строчные команды и упражнения Игры на освоение прыжковых упражнений "Челнок", "3,15,45".Прыжки в длину с места	1	0	1	04.10.2023	
10	Строчные команды и упражнения Бег на 1000 м -выполнение контрольного норматива.	1	0	1	05.10.2023	
11	История возникновения игры баскетбол. Освоение стойки и перемещения игрока.	1	0	1	11.10.2023	
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди, снизу, сверху	1	0	1	12.10.2023	
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди, снизу, сверху.	1	0	1	18.10.2023	
14	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Стойки и перемещения	1	0	1	19.10.2023	
15	Ведение мяча с изменением направления и скорости .Остановки игрока	1	0	1	25.10.2023	
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости .Остановки	1	0	1	26.10.2023	

	игрока					
17	Броски по кольцу снизу до 3 м. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Учебная игра	1	0	1	08.11.2023	
18	Броски по кольцу снизу до 3 м. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Учебная игра	1	0	1	09.11.2023	
19	Подвижные игры " Гонка мячей по кругу". Спортивная игра в снайпер.	1	0	1	15.11.2023	
20	Эстафеты на закрепление элементов баскетбола и легкой атлетики.Игра "Охотники и утки"	1	0	1	16.11.2023	
21	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.Терминология. Перекаты в группировке. Сед.	1	0	1	22.11.2023	
22	Освоение кувырка вперед,назад.Стойка на лопатках.Равновесие на гимнастической скамейке.	1	0	1	23.11.2023	
23	Освоение элемента "Мост". Кувырки вперед,назад,в сторону. Равновесие на гимнастической скамейке.	1	0	1	29.11.2023	
24	Акробатические связки. Переворот в сторону.Равновесие на гимнастической скамейке.	1	0	1	30.11.2023	
25	Акробатические связки. Переворот в сторону.Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	06.12.2023	
26	Лазание по гимнастической стенке,по	1	0	1		

	гимнастической скамейке-одноименно,разноименно.				07.12.2023	
27	Лазание по гимнастической скамейке . Упражнения с гимнастическим обручем.	1	0	1	13.12.2023	
28	Ритмическая гимнастика. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	14.12.2023	
29	Лазанье по канату. Ритмика.	1	0	1	20.12.2023	
30	Лазанье по канату. Танцевальные шаги польки и галопа.	1	0	1	21.12.2023	
31	Игра "Зов джунглей".Упражнения с гимнастическим обручем.	1	0	1	27.12.2023	
32	Наклон туловища- выполнение контрольного теста. Танцевальные шаги польки и галопа.	1	0	1	28.12.2023	
33	Основные требования к одежде к обуви.Значение занятий на лыжах.Скользкий шаг.	1	0	1	10.01.2024	
34	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием.	1	0	1	11.01.2024	
35	Попеременный двухшажный ход – скользкий шаг с палками. ТБ. Игра «Сороконожка»	1	0	1	17.01.2024	
36	Подъем «Елочкой», спуски в низкой и средней стойках. ТБ. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	18.01.2024	
37	Подъем ступающим шагом, «Елочкой».	1	0	1		

	Спуски в разных стойках ТБ.Одновременный двухшажный ход.				24.01.2024	
38	Подъемы «лесенкой» и «елочкой». Спуски в низкой стойке. ТБ.Одновременный двухшажный ход.	1	0	1	25.01.2024	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	31.01.2024	
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	01.02.2024	
41	Торможение "плугом" и упором. Повороты переступанием в движении	1	0	1	07.02.2024	
42	Торможение "плугом" и упором.Повороты переступанием в движении	1	0	1	08.02.2024	
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	14.02.2024	
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением Игра «Салки».	1	0	1	15.02.2024	
45	Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	0	1	21.02.2024	
46	Эстафеты на лыжах.	1	0	1	22.02.2024	
47	Свободное катание со склона.	1	0	1	28.02.2024	
48	Прохождение дистанции 2000 м без учета времени. ТБ. Дыхание при передвижении на лыжах.	1	0	1	29.02.2024	

49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	06.03.2024	
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	07.03.2024	
51	Правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	13.03.2024	
52	Прием и передача мяча в парах через сетку.Нижняя прямая подача. Игра в пионербол	1	0	1	14.03.2024	
53	Прием и передача мяча в парах.Нижняя прямая подача.	1	0	1	20.03.2024	
54	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.Прыжки через скалку-разновидности.	1	0	1	21.03.2024	
55	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.Разновидности прыжков через скакалку	1	0	1	03.04.2024	
56	Предупреждение травматизма на занятиях плаванием. Упражнения в скольжении на груди -имитация.	1	0	1	04.04.2024	
57	Имитация техники плавания кроль.Подводящие упражнения.	1	0	1	10.04.2024	
58	Упражнения из игры футбол:остановки мяча,удары по неподвижному мячу.Правила игры.	1	0	1	11.04.2024	
59	Упражнения из игры футбол:ведение	1	0	1		

	мяча, удары по мячу. Учебная игра в мини-футбол.				17.04.2024	
60	Прыжки в длину с разбега. Ускорение до 30 м.	1	0	1	18.04.2024	
61	Прыжки в длину с разбега. Ускорение до 60 м.	1	0	1	24.04.2024	
62	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	0	1	25.04.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.	1	0	1	02.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	08.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Наклон туловища.	1	0	1	15.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Подтягивание	1	0	1	16.05.2024	
67	Освоение правил и техники выполнения ГТО. Бег на 1000м. Поднимание туловища из положения лежа.	1	0	1	22.05.2024	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1	0	1	23.05.2024	

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	06.09.2023	
2	Из истории развития национальных видов спорта.Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.Высокий старт. Бег на короткие дистанции 30 м.; 60 м	1	0	1	07.09.2023	
3	Самостоятельная физическая подготовка.Бег на короткие дистанции 30 м.-выполнение норматива	1	0	1	13.09.2023	
4	Метание малого мяча с места, с разбега на дальность. Бег на 60 м.	1	0	1	14.09.2023	
5	Метание малого мяча с места, с разбега на дальность. Бег на 60 м -выполнение норматива	1	0	1	20.09.2023	
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.Метание малого мяча с места, с разбега на дальность - выполнение норматива.	1	0	1	21.09.2023	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.Челночный бег 3*10м.	1	0	1	27.09.2023	

8	Закаливание организма.Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	1	0	1	28.09.2023	
9	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	1	0	1	04.10.2023	
10	Бег на 1000 м. -выполнение контрольного норматива	1	0	1	05.10.2023	
11	История возникновения игры баскетбол. Освоение стойки и перемещения игрока.	1	0	1	11.10.2023	
12	Правила игры. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Стойки и перемещения.	1	0	1	12.10.2023	
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости .Остановки игрока	1	0	1	18.10.2023	
14	Ведение мяча с изменением направления и скорости(оценивается техника ведения мяча).	1	0	1	19.10.2023	
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди, снизу, сверху. Игра «Салки с ведением мяча».	1	0	1	25.10.2023	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди, снизу, сверху. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	26.10.2023	

17	Освоение бросков по кольцу снизу до 3 м. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	08.11.2023	
18	Броски по кольцу снизу до 3 м. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	0	1	09.11.2023	
19	Броски по кольцу снизу до 3 м. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	15.11.2023	
20	Подвижные игры: «Снайпер» «Колдунчики»; «Караси и щука»	1	0	1	16.11.2023	
21	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Терминология. Акробатические элементы.	1	0	1	22.11.2023	
22	Акробатические элементы,связки. Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	0	1	23.11.2023	
23	Акробатические элементы,связки. "Мост"из положения стоя ноги врозь.Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	0	1	29.11.2023	
24	Акробатическая комбинация.Опорный прыжок через" козла".	1	0	1	30.11.2023	
25	Акробатическая комбинация-демонстрация.	1	0	1	06.12.2023	
26	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание. акробатическ	1	0	1	07.12.2023	
27	Упражнения на гимнастической	1	0	1		

	перекладине,стенке. Обучение опорному прыжку.				13.12.2023	
28	Упражнения на гимнастической перекладине,стенке.Оучение опорному прыжку.	1	0	1	14.12.2023	
29	Танцевальные упражнения "Летка-енка".Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	20.12.2023	
30	Танцевальные упражнения "Летка-енка". Наклон туловища- выполнение норматива	1	0	1	21.12.2023	
31	Контрольная работа по разделам: легкая атлетика,гимнастика	1	1	0	27.12.2023	
32	Упражнения с гимнастическим обручем.Эстафеты на обобщение раздела.	1	0	1	28.12.2023	
33	Предупреждение травматизма на занятиях лыжной подготовкой.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	10.01.2024	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	11.01.2024	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	17.01.2024	
36	Спуски со склона в средней стойке,	1	0	1		

	низкой, высокой. Подъемы «Лесенкой» и «елочкой»				18.01.2024	
37	Спуски со склона в средней стойке, низкой, высокой. Подъемы «Лесенкой» и «елочкой»	1	0	1	24.01.2024	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подъемы «лесенкой» и «елочкой». Спуски со склона	1	0	1	25.01.2024	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1	31.01.2024	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	0	1	01.02.2024	
41	Передвижение одновременным бесшажным ходом по фазам движения и в полной координации. Техника передвижения коньковым ходом.	1	0	1	07.02.2024	
42	Передвижение коньковым ходом	1	0	1	08.02.2024	
43	Торможение «плугом» и упором. Коньковый ход.	1	0	1	14.02.2024	
44	Торможение «плугом» и упором. Круговая тренировка.	1	0	1	15.02.2024	

45	Торможение «плугом» и упором (оценивается техника исполнения)	1	0	1	21.02.2024	
46	Бег на лыжах 1000 м.-выполнение контрольного норматива	1	0	1	22.02.2024	
47	Игры на лыжах « Прокатись и не задень», «Салки».	1	0	1	28.02.2024	
48	Непрерывное передвижение до 2500 м (без учета времени)	1	0	1	29.02.2024	
49	Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми.Разучивание подвижной игры "Одиннадцать" Спортивная игра в снайпер.	1	0	1	06.03.2024	
50	Прием мяча двумя руками снизу .Передача мяча сверху в парах.	1	0	1	07.03.2024	
51	Прием мяча двумя руками снизу . Передача мяча сверху в парах.	1	0	1	13.03.2024	
52	Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча . Правила подачи мяча.	1	0	1	14.03.2024	
53	Правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	20.03.2024	
54	Прием и передача мяча в парах через сетку.Нижняя прямая подача. Игра в пионербол	1	0	1	21.03.2024	
55	Прием и передача мяча через сетку.Нижняя прямая подача.Игра в пионербол.	1	0	1	03.04.2024	

56	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.Прыжки через скалку-разновидности.	1	0	1	04.04.2024	
57	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.Разновидности прыжков через скалку.	1	0	1	10.04.2024	
58	Упражнения из игры футбол:остановки мяча,удары по неподвижному мячу.Правила игры.	1	0	1	11.04.2024	
59	Упражнения из игры футбол:ведение мяча,удары по мячу.Учебная игра в мини-футбол.	1	0	1	17.04.2024	
60	Предупреждение травматизма на занятиях плаванием. Упражнения в скольжении на груди -имитация.	1	0	1	18.04.2024	
61	Имитация техники плавания кроль.Подводящие упражнения.	1	0	1	24.04.2024	
62	Контрольная работа по разделам:лыжная подготовка,спортивные игры.	1	1	0	25.04.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание на перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки в длину с разбега	1	0	1	02.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	08.05.2024	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжки в длину с разбега.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Бег на 30 м.	1	0	1	15.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Бег на 1000м.	1	0	1	16.05.2024	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с места.	1	0	1	22.05.2024	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

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

УМК «Физическая культура» с 1-4 класс под общей редакцией
В.И.Лях.2012

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Бергер Г.И. ,Бергер Ю.Р. «Урок физкультуры»-2002;
- 2.Дулин А.Л. «Баскетбол в школе»-пособие для учителя,-1989;
- 3.Железняк Ю.Д.,Кунянский В.А., Чачин А.В. «Волейбол.Методическое пособие по обучению игре»-2005;
- 4.Клещев Ю. «Волейбол.Школа тренера»-2005;
- 5.Мейксон Г.Б.,Любомирский Л.Е. «Методика физического воспитания»-;
- 6.Мейксон Г.Б. «Физическая культура»-1998;
- 7.МейксонГ.Б.Шаулин В.Н. «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре»;
- 8.Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе»-конспекты уроков для учителя физкультуры с 1-11 класс-2001г.;
- 9.Портных Ю.Г. «Спортивные и подвижные игры»;
- 10.Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физкультуры»-1998;
- 11.Рулевич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»-1994;
- 12.Рипа М.Д.,Велигченков.К., Волкова С,С. «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»;
- 13.Смоленский В.М., Ивлиев Б.К. «Нетрадиционные виды гимнастики»-1992;
- 14.Цабыбин С.А. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»-2009;
- 15.Чайцев В.Г., Прнина И.В. «Новые технологии физического воспитания школьников»-2007;
- 16.Научно- методический журнал «Физическая культура в школе»;
- 17.УМК «Физическая культура» с 1-4 класс под общей редакцией В.И.Лях.2012

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> — научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://zdd.1september.ru/> — газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> — газета «Спорт в школе»

<http://kzg.narod.ru/> — журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> — журнал «Теория и практика физической культуры».
<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> — журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физической культуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

<https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА — сайт учителей физической культуры

<http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно- тематическое планирование для всех классов, кроссворды , комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей.

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног

<http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре

<http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре

<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника

