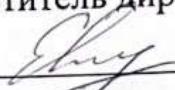


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУЙБЫШЕВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА
ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА № 51 ГОРОДА ДОНЕЦКА"**

РАССМОТРЕНО

на метод объединении
учителей
Протокол
от 29.08.23 №12

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Турченко Е.В.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Грибова Н.Д.
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(уровень начального общего образования)

для обучающихся 2 –4 классов

Составитель программы:

Кардаш Элина Игоревна

Учитель физической культуры

Стаж работы 4 года

Донецк 2023

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном

участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 136 часов: во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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 «Летк-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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего
1.1	Знания о физической культуре	3
Итого по разделу		3
2.1	Физическое развитие и его измерение	9
Итого по разделу		9
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2
Итого по разделу		4
2.1	Легкая атлетика	11
2.2	Гимнастика с основами акробатики	11
2.3	Подвижные игры	15
Итого по разделу		37
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15
Итого по разделу		15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2
Итого по разделу		4
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	3
1.2	Закаливание организма	3
Итого по разделу		6
2.1	Легкая атлетика	12
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12
2.3	Подвижные и спортивные игры	17
Итого по разделу		41
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15
Итого по разделу		15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		План	Факт	
	Модуль 1 Знания о физической культуре (3 ч.)			
1	Инструктаж по БЖ. Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России, Донецкого края	01.09	01.09	
2	История появления современного спорта	05.09		
3	Физическая культура у древних народов	08.09		
	Модуль 2 Физическое развитие и его измерение (9 ч.)			
4	Инструктаж по БЖ. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	12.09	12.09	
5	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры	15.09	15.09	
6	Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки	19.09	19.09	
7	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	22.09	22.09	
8	Сила как физическое качество	26.09	26.09	
9	Быстрота как физическое качество	29.09	29.09	
10	Выносливость как физическое качество	03.10	03.10	

11	Гибкость как физическое качество	06.10	06.10	
12	Развитие координации движений	10.10	10.10	
	Модуль 3 Занятия по укреплению здоровья (2 ч.)			
13	Закаливание организма при помощи обливания под душем	13.10	13.10	
14	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	17.10	17.10	
	Модуль 4 Индивидуальные комплексы утренней зарядки (2 ч.)			
15	Дневник наблюдений по физической культуре	20.10	20.10	
16	Составление комплекса утренней зарядки	24.10	24.10	
	Модуль 5 Лёгкая атлетика (11 ч.)			
17	Инструктаж по БЖ. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	27.10	27.10	
18	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	07.11	07.11	
19	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	10.11	10.11	
20	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	14.11	14.11	
21	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	17.11	17.11	
22	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	21.11	21.11	
23	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	24.11	24.11	
24	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	29.11	29.11	
25	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий	01.12	01.12	
26	Беговые упражнения скоростной и	06.12	06.12	

	координационной направленности: бег с преодолением препятствий			
27	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением	08.12	08.12	
	Модуль 6 Гимнастика с основами акробатики (11 ч.)			
28	Инструктаж по БЖ. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны о одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	13.12	13.12	
29	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны о одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	15.12	15.12	
30	Упражнения в лазании по канату в три приёма	20.12	20.12	
31	Упражнения в лазании по канату в три приёма	22.12	22.12	
32	Упражнения в лазании по канату в три приёма	27.12	27.12	
33-34	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад	29.12	29.12	
35	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком	10.01	10.01	
36	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком	12.01	12.01	

37	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом	17.01	17.01	
38	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	19.01	19.01	
	Модуль 7 Подвижные и спортивные игры (15 ч.)			
39	Инструктаж по БЖ. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	24.01	24.01	
40	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча	26.01	26.01	
41	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	31.01	31.01	
42	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча	02.02	02.02	
43	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	07.02	07.02	
44	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча	09.02	09.02	
45	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	14.02	14.02	
46	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	16.02	16.02	
47	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	21.02	21.02	
48	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	28.02	28.02	
49	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	01.03	01.03	
50	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	06.03	06.03	

51	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	13.03	13.03	
52	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	15.03	15.03	
53	Подвижные игры на развитие равновесия	20.03	20.03	
	Модуль 8 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (15 ч.)			
54	Инструктаж по БЖ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	22.03	22.03	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	03.04	03.04	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	05.04	05.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	10.04	10.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	12.04	12.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	17.04	17.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	19.04	19.04	
61	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	24.04	24.04	
62	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	26.04	26.04	

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	03.05	03.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	08.05	08.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	15.05	15.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	17.05	17.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	22.05	22.05	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	24.05	24.05	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		План	Факт	
	Модуль 1 Знания о физической культуре (2 ч.)			
1	Из истории развития физической культуры в России	04.09	04.09	
2	Из истории развития национальных видов спорта	05.09	05.09	
	Модуль 2 Самостоятельная физическая подготовка (2 ч.)			
3	Самостоятельная физическая подготовка	11.09	11.09	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	12.09	12.09	
	Модуль 3 Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении (2 ч.)			
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	18.09	18.09	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	19.09	19.09	
	Модуль 4 Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела (3 ч.)			
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	25.09	25.09	
8	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	26.09	26.09	
9	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	03.10	03.10	
	Модуль 5 Закаливание организма (3 ч.)			
10	Закаливание организма	09.10	09.10	

11	Средства и методы закаливания	10.10	10.10	
12	Правила закаливания	16.10	16.10	
	Модуль 6 Лёгкая атлетика (12 ч.)			
13	Инструктаж по БЖ. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	17.10	17.10	
14	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	23.10	23.10	
15	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	24.10	24.10	
16	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	07.11	07.11	
17	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	13.11	13.11	
18	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	14.11	14.11	
19	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	20.11	20.11	
20	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	21.11	21.11	
21	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий	27.11	27.11	
22	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий	28.11	28.11	
23	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением	04.12	04.12	
24	Беговые упражнения	05.12	05.12	
	Модуль 7 Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)			
25	Инструктаж по БЖ. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны о одному в колонну по три, стоя на месте и в	11.12	11.12	

	движении			
26	Строевые упражнения в движении противходом; перестроения из колонны о одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	12.12	12.12	
27	Упражнения в лазании по канату в три приёма	18.12	18.12	
28-	Упражнения в лазании по канату в три приёма	19.12	19.12	
29	Упражнения в лазании по канату в три приёма			
30- 32	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком	25.12	25.12	
33- 34	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	26.12	26.12	
35	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	09.01	09.01	
36	Акробатическая комбинация	15.01	15.01	
	Модуль 8 Подвижные и спортивные игры (17 ч.)			
37	Инструктаж по БЖ. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	16.01	16.01	
38	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча	20.01	20.01	
39	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	23.01	23.01	

40	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча	29.01	29.01	
41	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	30.01	30.01	
42	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча	05.02	05.02	
43	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	06.02	06.02	
44	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	12.02	12.02	
45	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	13.02	13.02	
46	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	19.02	19.02	
47	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	20.02	20.02	
48	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	26.02	26.02	
49	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	27.02	27.02	
50	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	04.03	04.03	
51	Подвижные игры на развитие равновесия	05.03	05.03	
52	Упражнения из игры волейбол	11.03	11.03	
53	Упражнения из игры футбол	12.03	12.03	
	Модуль 9 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (15 ч.)			
54	Инструктаж по БЖ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	18.03	18.03	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	19.03	19.03	

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	01.04	01.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	02.04	02.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	08.04	08.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	09.04	09.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	15.04	15.04	
61	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	16.04	16.04	
62	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	22.04	22.04	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	23.04	23.04	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	27.04	27.04	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	07.05	07.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	14.05	14.05	

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	20.05	20.05	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	21.05	21.05	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

<http://spo.1september.ru/urok/>