

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Витовская основная общеобразовательная школа
имени А. Е. Зубцова»

Выписка
из основной общеобразовательной программы начального общего
образования

РАССМОТРЕНО
МО учителей
начального звена
Протокол №1 от
27.09.2019г.

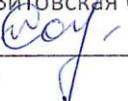
СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
 Соловьева И.Б.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2023-2024 учебный год

3-4 классы

Программу разработал
учитель физической культуры
Картавенко Леонид Николаевич

Выписка верна 29.08.2023г.
Директор МБОУ «Витовская ООШ им. А. Е. Зубцова»
Соловьева И.Б. 



с.Витовка, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре соответствует Федеральной рабочей программе и составлена на основе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования с учетом программы воспитания
3. Программы по физической культуре (Основная образовательная программа основного общего образования, [Электронный ресурс, <https://resh.edu.ru/subject/>])
4. Авторской программы по физической культуре. Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В. И. Ляха \ . – Москва «Просвещение», 2016 г.
5. Учебный план Витовской ООШ им. А. Е. Зубцова на 2023-2024 учебный год (утверждена. приказом от 29.08.2023г. №5)
6. Приказ Минобрнауки РФ от 20.05.2020 г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Цели и задачи:

школьное физическое воспитание является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Места учебного предмета в учебном плане

3 класс- 68 часов 2 часа в неделю

4 класс- 68 часов 2 часа в неделю

Результаты освоения учебного курса

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

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 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

3 КЛАСС

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

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

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 противходом, 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 всплытие, 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.

Тематическое планирование

| Тематическое планирование- 3класс | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|---|
| № п\п | Тема урока | Количество во часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| | Тема 1. Легкая атлетика | 9 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2. | Овладения знаниями. Понятие: короткая дистанция ,бег на скорость. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 3. | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Современные Олимпийские игры. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4. | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Твой организм | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 5. | Освоение навыков прыжков в длину с разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 6. | Закрепление навыков прыжков в длину с разбега Подвижная игра. Прыгающие воробушки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 7. | Овладение навыков метания мяча на дальность Подвижная игра. Метко в цель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 8. | Закрепление навыков метания мяча на дальность Сердце и кровеносные сосуды | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| | Тема 2. Подвижные игры | 5 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 9. | Подвижные игры. Гонка мяча. Эстафеты. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 10. | Закрепление навыков бега. Подвижные игры. К своим флажкам. Пятнашки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 11. | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижная игра . Кто дальше бросит. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 12. | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижная игры. . Точный расчет. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 13. | Подвижные игры .Мини-лапта. Органы чувств. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 14. | Подвижные игры .Мини-лапта. Органы чувств. | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | |
|-----|--|----|---|
| | Тема 3. Баскетбол | 4 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 15. | Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 16. | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально в парах, стоя на месте и в шаге. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 17. | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Личная гигиена. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 18. | Игра с элементами баскетбола. Играй, играй, мяч не теряй. Мяч водящему. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| | Тема 4. Гимнастика | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 19. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 20. | Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Закаливание. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 21. | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 22. | Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 23. | Освоение навыков лазания и перелезания, развитие осанки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 24. | Освоение навыков лазания и перелезания, развитие осанки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 25. | Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 26. | Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 27. | Освоение навыков в опорных прыжках | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 28. | Освоение навыков в опорных прыжках | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 29. | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 30. | Освоение навыков равновесия. Мозг и нервная система. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 31. | Освоение навыков равновесия. Самостоятельные занятия. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 32. | Освоение танцевальных упражнений | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| | Тема 5. Лыжная подготовка | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 33. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 34. | Освоение техники лыжных ходов. Закаливание | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 35. | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 36. | Переноска и надевание лыж. Органы дыхания. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 37. | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 38. | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 39. | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 40. | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 41. | Повороты переступанием. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 42. | Повороты переступанием. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 43. | Повороты переступанием. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 44. | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 45. | Освоение спуска в основной стойке и подъем лесенкой. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 46. | Передвижение на лыжах до 1 км. Вода и питьевой режим | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| | Тема 6. Подвижные игры | 6 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 47. | Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-лапта | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 48. | Подвижные игры с мячом и прыжками. Развитие ловкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 49. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «К своим флажкам», «Воробы и вороны» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 50. | Подвижные игры с прыжками и бегом. «Совушка», «Два мороза» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 51. | Подвижные игры. На развитие ловкости и быстроты «Охотники и утки», «Салки» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| | Тема 7. Баскетбол | 5 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 52. | Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте в движении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 53. | Пища и питательные вещества Подвижные игры на основе футбола. Прием и передача мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 54. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | Ведение ,стойка, повороты. | | bject/9/3/ |
| 55. | Подвижные игры на основе волейбола. Прием мяча и передача мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 56. | Освоение техники прыжка высоту с бокового разбега Русская народная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| | Тема 8. Легкая атлетика | 7 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 57. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Освоение прыжка в высоту с бокового разбега | | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 58. | Развитие скоростных способностей Освоение и обучение техники низкого старта.(техника упражнения) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 59. | Освоение техники. Стартового разгона. Бег на30 метров Русская народная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 60. | Закрепление навыков в метании малого мяча в горизонтальную цель. Органы пищеварения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 61. | Закрепление и совершенствование навыков в метании малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 62. | Закрепление навыков в прыжках в длину с разбега. Русская народная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 63. | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках в длину с разбега. Подвижная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 64. | Развитие скоростных способностей. Русская народная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 65. | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на выносливость | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 66. | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на выносливость. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 67. | Развитие скоростно-силовых способностей.бег на выносливость. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 68. | Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Русская народная игра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

| Тематическое планирование 4 класс | | | |
|--|---|-------------------------|---|
| № п\п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| | Тема 1. Легкая атлетика | 9 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Современные Олимпийские игры. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2 | Основные формы передвижения. ходьба и бега. Твой организм. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 3 | Основные формы передвижения. Ходьба и бег. Бег 30 метров | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4 | Освоение техники высокого старта. Ходьба и бег. Бег 60 метров | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 5 | Освоение навыков прыжков в длину . Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 6 | Освоение навыков прыжки в длину с разбега Что такое физическая культура. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 7 | Закрепление навыков прыжков в длину с разбега Подвижная игра. Прыгающие воробушки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 8 | Овладение навыков метания мяча на дальность Подвижная игра. Зайцы в огороде. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 9 | Закрепление навыков метания мяча на дальность Олимпийское движение современности. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| | Тема 2. Подвижные игры | 5 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 10 | Подвижные игры Гонка мяча. Эстафеты. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 11 | Сердце и кровеносные сосуды. Подвижные игры Перестрелка. Салки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 12 | Подвижные игры День и ночь. Салки. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 13 | Подвижные игры Подвижные игры Пустое место. Совушка. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 14 | Подвижные игры Мини-лапта. Органы чувств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| | Тема 3. Баскетбол | 4 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 15 | Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 16 | Ловля, передача, броски и ведения мяча индивидуально в парах, стоя на месте и в шаге. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 17 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) Личная гигиена. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 18 | Игра с элементами баскетбола. Играй, играй, мяч не теряй. Мяч водящему | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| | Тема 4. Гимнастика | 4 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 20 | Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Закаливание. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 21 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 22 | Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 23 | Освоение навыков лазания и перелезания , развитие осанки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 24 | Освоение навыков лазания и перелезания , развитие осанки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 25 | Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 26 | Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 27 | Освоение навыков в опорных прыжках | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 28 | Освоение навыков в опорных прыжках | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 29 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 30 | Освоение навыков равновесия. Мозг и нервная система. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 31 | Освоение навыков равновесия. Самостоятельные занятия. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 32 | Освоение танцевальных упражнений | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| | Тема 5. Лыжная подготовка | 4 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 34 | Освоение техники лыжных ходов. Закаливание | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 35 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 36 | Переноска и надевание лыж. Органы дыхания. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 37 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 38 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 39 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 40 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками . | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 41 | Повороты переступанием. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 42 | Повороты переступанием. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 43 | Повороты переступанием. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 44 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 45 | Освоение спуска в основной стойке и подъем лесенкой. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 46 | Передвижение на лыжах до 1 км. Вода и питьевой режим | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| | Тема 6. Подвижные игры | 6 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 47 | Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-лапта | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 48 | Подвижные игры с мячом и прыжками. Развитие ловкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 49 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «К своим флажкам», «Воробы и вороны» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 50 | Подвижные игры с прыжками и бегом. «Совушка», «Два мороза» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 51 | Подвижные игры. На развитие ловкости и быстроты «Охотники и утки», «Салки» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| | Тема 7. Баскетбол | 5 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 52 | Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте в движении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 53 | Пища и питательные вещества Подвижные игры на основе футбола. Прием и передача мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 54 | Подвижные игры на основе баскетбола Ведение ,стойка, повороты. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 55 | Подвижные игры на основе волейбола. Прием мяча и передача мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 56 | Освоение техники прыжка высоты с бокового разбега Русская народная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | Тема 8. Легкая атлетика | 7 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 57 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Освоение прыжка в высоту с бокового разбега | | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 58 | Развитие скоростных способностей Освоение и обучение техники низкого старта.(техника упражнения) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 59 | Освоение техники. Стартового разгона. Бег на30 метров Русская народная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 60 | Закрепление навыков в метании малого мяча в горизонтальную цель. Органы пищеварения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 61 | Закрепление и совершенствование навыков в метании малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 62 | Закрепление навыков в прыжках в длину с разбега. Русская народная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 63 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках в длину с разбега. Подвижная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 65 | Развитие скоростных способностей. Русская народная игра | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 66 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на выносливость. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 67 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на выносливость | 2 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 68 | Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Русская народная игра. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

Приложение к тематическому планированию – 3-4 класс

| Наименование тем | Модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания | Количество часов |
|---------------------------|---|-------------------------|
| Тема 1. Легкая атлетика | <ul style="list-style-type: none"> - формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. | 9 |
| Тема 2. Подвижные игры | <ul style="list-style-type: none"> - знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; | 5 |
| Тема 3. Баскетбол | <ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований. | 4 |
| Тема 4. Гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> - знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 14 |
| Тема 5. Лыжная подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией лыжной подготовки; - знать правила и организацию проведения соревнований по лыжным гонкам; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 14 |
| Тема 6. Подвижные игры | <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие | 6 |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| Тема 7. Баскетбол | упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 5 |
| Тема 8. Легкая атлетика | - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 7 |