




Фещенко Подписано цифровой
подписью
Светлана Фещенко Светлана Васильевна
DN: cn = Фещенко Светлана
Васильевна, c=RU
Васильевна Причина: Я-автор этого
документа
 Местонахождение:
Ульяновская область,
Тереньгульский р-н, с
Байдулино, ул. 50 лет Победы,
д.12
Дата: 2024.09.10 10:58:29
+09'00'

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Байдулинская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

«Рассмотрено»
на заседании ШМО учителей
технологического цикла цикла
протокол №1 от 27.08.2024 г.

Руководитель ШМО 
/Распаева М.А./

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
 / Лямаева Г.А./

Протокол №1 от 28.08.2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5291482)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 и 4 классов

с.Байдулино2024

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 – 170 часов: во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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 «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.

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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 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;
- 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 показателя

2 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	3	0	3	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
	Итого по разделу	9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Легкая атлетика	14	1	13	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.4	Подвижные игры	19	0	19	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

Итого по разделу 59

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	3	25	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
-----	--------------------------------------------------------------	----	---	----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Итого по разделу 28

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102 6 96

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1	0	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher

	снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Легкая атлетика	16	1	15	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
	Итого по разделу	65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	3	25	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
	Итого по разделу	28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	03.09.2024 http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	04.09.2024 http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	06.09.2024 http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
4	Физическое развитие	1	0	1	10.09.2024 http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
5	Физические качества	1	0	1	11.09.2024 http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
6	Сила как физическое качество	1	0	1	13.09.2024 http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1	17.09.2024 http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1	18.09.2024 http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
9	Гибкость как физическое качество	1	0	1	20.09.2024 http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher

10	Развитие координации движений	1	0	1	24.09.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	25.09.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
12	Развитие координации движений	1	0	1	27.09.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
13	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	01.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
14	Утренняя зарядка	1	0	1	02.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
15	Закаливание организма	1	0	1	04.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
16	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	15.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	16.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	18.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
19	Прыжковые упражнения	1	0	1	22.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
20	Строевые упражнения и команды	1	0	1	23.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
21	Прыжковые упражнения	1	0	1	25.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

22	Гимнастическая разминка	1	0	1	29.10.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	30.10.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	01.11.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	05.11.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	06.11.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	08.11.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	12.11.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	13.11.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
30	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	15.11.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической	1	0	1	26.11.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher

	скамейке					
	Сложно					
32	координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	27.11.2024	Поле для свободного ввода1
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса					
33	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	1	29.11.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
	Эстафеты					
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса					
34	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	1	0	03.12.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.					
	Эстафеты					
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса					
35	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	0	04.12.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
	Сгибание и разгибание					

	рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					
36		1	0	1	06.12.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
	Подвижные игры на развитие равновесия					
37		1	0	1	10.12.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
	Сложно					
38	координированные беговые упражнения	1	0	1	11.12.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
	Подвижные игры на развитие равновесия					
39		1	0	1	13.12.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса					
40	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	17.12.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса					
41	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	18.12.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
	Освоение правил и техники выполнения					
42		1	0	1	20.12.2024	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
	Освоение правил и техники выполнения					
43	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	24.12.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
44	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	25.12.2024	Поле для свободного ввода1
	Освоение правил и техники выполнения					
45	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	27.12.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
46	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	10.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
47	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	14.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
48	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	15.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
49	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	17.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

50	Подъем лесенкой	1	0	1	21.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
51	Подъем лесенкой	1	0	1	22.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
52	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	24.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
53	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	28.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
54	Торможение лыжными палками	1	0	1	29.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
55	Торможение лыжными палками	1	0	1	31.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
56	Торможение падением на бок	1	0	1	04.02.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
57	Торможение падением на бок	1	0	1	05.02.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	07.02.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	11.02.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
60	Правила поведения на занятиях лёгкой	1	0	1	12.02.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

	атлетикой					
61	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	14.02.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
62	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	25.02.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	26.02.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
64	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	28.02.2025	Поле для свободного ввода1
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	0	04.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
66	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	05.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
67	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	07.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
68	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	11.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
69	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	12.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
70	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	14.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
71	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	18.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
72	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	19.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

73	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	21.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
74	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	25.03.2025	Поле для свободного ввода1
75	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	26.03.2025	Поле для свободного ввода1
76	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	28.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
77	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	01.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
78	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	02.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
79	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	04.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
80	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	15.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
81	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	16.04.2025	Поле для свободного ввода1
82	Футбольный бильярд	1	0	1	16.04.2025	Поле для свободного ввода1
83	Футбольный бильярд	1	0	1	18.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
84	Бросок ногой	1	0	1	18.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

85	Бросок ногой	1	0	1	22.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
86	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	23.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
87	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	23.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	25.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	25.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	28.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	1	29.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса					
92	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	30.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
93	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	02.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
94	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	06.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
95	ГТО. Поднимание туловища из положения	1	0	1	07.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

	лежа на спине. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса					
96	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	09.05.2025	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
97	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	0	13.05.2025	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
98	ГТО. Метание теннисного мяча в цель .Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	14.05.2025	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
99	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	16.05.2025	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	20.05.2025	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher

	ГТО. Смешанное передвижение. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	21.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	23.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	23.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	94		

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	02.09.2024	1	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	05.09.2024	1	Поле для свободного ввода1
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	09.09.2024	1	Поле для свободного ввода1
4	Беговые упражнения	1	0	12.09.2024	1	Поле для свободного ввода1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	16.09.2024	1	Поле для свободного ввода1
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	19.09.2024	1	Поле для свободного ввода1

7	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	23.09.2024	Поле для свободного ввода1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	26.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	30.09.2024	Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	03.10.2024	Поле для свободного ввода1
11	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	14.10.2024	Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	17.10.2024	Поле для свободного ввода1
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	21.10.2024	Поле для свободного ввода1
14	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	24.10.2024	Поле для свободного ввода1
15	Влияние занятий физической	1	0	1		Поле для

	подготовкой на работу систем организма					28.10.2024	свободного ввода1
16	Закаливание организма	1	0	1		31.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		04.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		07.11.2024	Поле для свободного ввода1
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		11.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Акробатическая комбинация	1	0	1		14.11.2024	Поле для свободного ввода1
21	Акробатическая комбинация	1	0	1		14.11.2024	Поле для свободного ввода1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		25.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	0	1		28.11.2024	Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	02.12.2024	Поле для свободного ввода1
25	Обучение опорному прыжку	1	0	1	05.12.2024	Поле для свободного ввода1
26	Обучение опорному прыжку	1	0	1	09.12.2024	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	12.12.2024	Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	16.12.2024	Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	19.12.2024	Поле для свободного ввода1
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	23.12.2024	Поле для свободного ввода1
31	Подводящие упражнения	1	0	1		Поле для

					26.12.2024	свободного ввода1
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	09.01.2025	Поле для свободного ввода1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	13.01.2025	Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	16.01.2025	Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	20.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	23.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	27.01.2025	Поле для свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	30.01.2025	Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	03.02.2025	Поле для свободного ввода1
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам	1	0	1	06.02.2025	Поле для свободного

	движения и в полной координации					ввода1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	10.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	13.02.2025	Поле для свободного ввода1
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	24.02.2025	Поле для свободного ввода1
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	24.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	27.02.2025	Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	03.03.2025	Поле для свободного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	06.03.2025	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	10.03.2025	Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры "Третий лишний"	1	0	1	13.03.2025	Поле для свободного ввода1

50	Разучивание подвижной игры "Пустое место"	1	0	1	17.03.2025	Поле для свободного ввода1
51	Упражнения из игры футбол	1	0	1	20.03.2025	Поле для свободного ввода1
52	Упражнения из игры футбол	1	0	1	24.03.2025	Поле для свободного ввода1
53	Беговые упражнения	1	0	1	27.03.2025	Поле для свободного ввода1
54	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	31.03.2025	Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	03.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.Эстафеты.	1	0	1	14.04.2025	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	14.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	0	1	17.04.2025	Поле для свободного ввода1

	стоя на гимнастической скамье.					
	Подвижные игры					
	Освоение правил и техники					
59	выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	1	0	1	21.04.2025	Поле для свободного ввода1
	Освоение правил и техники					
60	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	24.04.2025	Поле для свободного ввода1
	Освоение правил и техники					
61	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	28.04.2025	Поле для свободного ввода1
	Освоение правил и техники					
62	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	01.05.2025	Поле для свободного ввода1
	Освоение правил и техники					
63	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	05.05.2025	Поле для свободного ввода1
	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники					
64	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	08.05.2025	Поле для свободного ввода1
	Освоение правил и техники					
65	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	12.05.2025	Поле для свободного ввода1

66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	15.05.2025	Поле для свободного ввода1
67	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	19.05.2025	Поле для свободного ввода1
68	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	22.05.2025	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

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

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество

"Издательство "Просвещение"

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество

"Издательство "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физической культуре к УМК А.П.Матвеев

("Школа России") 4-е издание 1-4 класс

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norms>