

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Белгородской области**  
**Управление образования администрации Алексеевского городского округа**  
**МОУ «Афанасьевская СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением учителей  
начальных классов

Приказ № 6  
от «29» 08. 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом  
МБОУ "Афанасьевская  
СОШ"

Приказ №10  
от «29» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором  
МБОУ "Афанасьевская  
СОШ"

Сапелкиным Н.Т  
Приказ №85  
от «29.» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
для 3-4 классов начального общего образования  
на 2023 – 2024 учебный год

**с. Афанасьевка**  
**2023 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет (два часа в неделю в каждом классе) в 3 классе — 68 ч; в 4 классе — 68 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:  
познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 места;
- 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 движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приемы в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы		
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
1.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	17	0	17	<p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;</p> <p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p> <p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);</p> <p>разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</p> <p>разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);</p> <p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <p>обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;</p> <p>разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</p>	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	
1.2	Модуль "Лыжная подготовка".	12	0	12	<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</p> <p>разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <p>разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;</p> <p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;</p> <p>разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;</p> <p>наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;</p> <p>разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при</p>	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	
1.3	Модуль "Лёгкая атлетика".	21	0	21	<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p> <p>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p> <p>разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;</p> <p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры. Баскетбол.	18	0	18	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</p>	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
					<p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных</p>	

					игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	
Итого по разделу		68	0	68		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		



**Поурочное планирование - 3 класс**  
**I четверть**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
								план	факт
Лёгкая атлетика, подвижные игры									
1	Ходьба и бег	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке. 2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Игра «Смена сторон». 6.Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Ходьба и бег с заданием	04.09. 2023	
2	Высокий старт	1	Изучение нового материала	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики. 1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Учить технике высокого старта. 5.Встречная эстафета с этапом до 30м. 6. Входящий контроль. Бег 30 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.	Текущий	Развивать скоростные способности.	07.09. 2023	
3	Комплекс упражнений	1	Комплек- сный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения.	Уметь выполнять правильно строевые	Текущий	Развивать скоростные	11.09. 2023	

	на развитие физических качеств.			3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад. 6.Закрепить навыки высокого старта. 7.Бег в медленном темпе до 4-х мин.	команды и упражнения		способности.		
4	Строевые упражнения	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Закрепить навыки высокого старта. 5.Бег в медленном темпе до 4-х мин. 6.Восстановление дыхания. 7.Прыжки в длину с места – зачёт	Уметь правильно восстанавливать дыхание после бега.	Текущий	Бег на скорость.	14.09.2023	
5	Бег на 30м.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на скорость 30 м. 3.Встречная эстафета. 4.Прыжки через скакалку. 5.Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	Бег на скорость.	18.09.2023	

6	Бег на 60м.	1	Учетный	1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на результат 60 м. 3.Круговая эстафета. 4.Прыжки через скакалку. 5.Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики: 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики: 10.0; девочки: 10.5	Бег на скорость.	21.09. 2023	
7	Прыжки через скакалку.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку. 4.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.	25.09. 2023	
8	Бег на 100м.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.	28.09. 2023	
9	Броски теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	Бег на выносливость	02.10. 2023	

10	Силовые упражнения.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики, - подтягивание на низкой перекладине— девочки.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бег на выносливость	05.10.2023	
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет)	Силовые упражнения	09.10.2023	
12	Бег на выносливость	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 5 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Силовые упражнения	12.10.2023	

13	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 6 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнение на гибкость.	16.10. 2023	
14	Челночный бег – 3*10м.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 7 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). 4.Челночный бег – 3*10м. 5.Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнение на гибкость.	19.10. 2023	
15	Бег на 1000м.	1	Комплексный	1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила игры \ «Перестрелка».	Текущий	Прыжки в длину с места.	23.10. 2023	

16	Передача мяча снизу.	1	Комплек- сный	<p>1.Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра «Салки на время со сменой водящего»</p> <p>2.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу.</p> <p>3.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча 2-мя руками от груди.</p> <p>4.Игра «Весёлые старты» (с гимнастической скакалкой).</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять построения и перестроения.</p> <p><b>Знать</b> правила эстафет</p>	Текущий	Прыжки в длину с места.	26.10. 2023	
----	----------------------	---	------------------	---	--	---------	-------------------------	----------------	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 класс**  
**II четверть**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
								план	факт
Гимнастика, подвижные игры									
17	Кувырок назад-вперёд.	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике – ИОТ – 017 - 2004. 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения. 3.Обучение кувырку назад-вперёд. 4.Игра « <b>Совушка</b> »	<b>Знать</b> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.	06.11. 2023	
18	ОРУ на формирование правильной осанки.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад. 4.Учить стойке на лопатках перекатом назад. 5.Игра « <b>Гуси – гуси</b> ».	<b>Уметь</b> применять правила техники безопасности во время занятиях. <b>Знать</b> влияние правильной осанки на здоровье.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.	09.11. 2023	
19		1						13.11. 2023	
20	Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад.		Текущий	Упражнение на брюшной пресс.	16.11. 2023	

21		1		4.Совершенствовать стойку на лопатках. 5.Проверить домашнее задание: отжимание -девочки, подтягивание - мальчики. 6.Игра «Волки и овцы»				20.11. 2023	
22	Упражнение на брюшной пресс.	1	Учётный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику на лопатках перекатом назад. 4.Упражнение на брюшной пресс. 5.Учёт - прыжки через скакалку на скорость за 30сек. 6.Эстафета – ведение мяча на скорость.		Текущий	Выполнять дома ОРУ на формирование правильной осанки.	23.11. 2023	
23	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	Комплексный	1.Сформировать представление о ЗОЖ. 2.Ходьба и бег с заданием. 3.ОРУ с большими мячами. 4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5.Учить упражнение «мост» 6.Эстафета – ведение мяча на скорость.	Знать что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека.	Текущий	Развивать гибкость.	27.11. 2023	



24	ОРУ с большими мячами.	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Учить упражнение «мост». 6. <b>Эстафета</b> – ведение мяча на скорость.	Уметь выполнять страховку партнёру при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	Упражнение на гибкость.	30.11.2023	
25	Упражнение «мост».	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Совершенствовать технику упражнения «мост». 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Игра с включением кувырков вперёд и назад.	Знать правила дыхания при выполнении различных упражнений.	Текущий	Упражнение на гибкость.	04.12.2023	

26	Упражнения в равновесии.	1	Комплексный	<p>1. Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.</p> <p>2. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</p> <p>3. ОРУ с большими мячами.</p> <p>5. Совершенствовать технику упражнения «мост».</p> <p>6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Учёт на гибкость.</p>	Знать пользу физических упражнений.	Текущий	Прыжки в длину с места.	07.12. 2023	
27	Висы.	1	Комплексный	<p>1. Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>3. Проверить не оценку упражнение «мост»</p> <p>4. Отрабатывать технику упражнений на равновесии.</p> <p>5. Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>6. Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»).</p>	<p>Уметь измерять частоту пульса.</p> <p>Знать простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному».</p>	Текущий	Прыжки в длину с места.	11.12. 2023	

28	ОРУ с гимнастической палкой.	1	Комплексный	1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать висы. 4.Разучить опорный прыжок. 5.Эстафета с набивными мячами.		Текущий	Прыжки в длину с места.	14.12. 2023	
29	Опорный прыжок .	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Сдать на оценку упражнения на равновесии. 4.Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. 5.Проверить на оценку висы на низкой перекладине. 6.Эстафета с элементами акробатических упражнений.	Уметь оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися.	Текущий		18.12. 2023	
30	Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	1	Совершенствованиие ЗУН	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Совершенствовать технику опорного прыжка. 4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.		Текущий		21.12. 2023	
31	Подвижные игры и эстафеты.	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Учёт по опорному прыжку. 4. Прыжки в длину с места на результат. 5.Игры и эстафеты по желанию		Текущий, учёт, групповой		25.12. 2023	

				детей.					
32	Игры: «Запрещённое движение»; -«Передал-садись».	1	Совершенство- вать ЗУН	1. Строевые упражнения. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Игры –эстафеты с различными предметами. 4.Развивать координацию движений в пространстве -игры: - «Запрещённое движение»; - «Передал-садись». 5. Рубежный контроль. Прыжок в длину с места.	<b>Знать</b> разновидности закаливания. <b>Уметь</b> применять закаливание.	Текущий	Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки.	28.12. 2023	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## III четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
								план	факт
Лыжная подготовка, подвижные игры									
33	Строевые упражнения	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту – ИОТ – 019- 2004. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4.Учить лыжные стойки. 5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках лыжной подготовки. <b>Уметь</b> переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	Текущий	Катание на лыжах.	08.01. 2024	
34	Скользящий шаг	1	Совершен- ствовать ЗУН	1.Строевые упражнения на лыжах. 2.Совершенствовать технику скользящего шага. 3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. 4.Эстафета.	<b>Знать</b> значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.	11.01. 2024	
35	Торможение плугом	1	Комплексный	1. Строевые упражнения на лыжах. 2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд; - учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг	Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	15.01. 2024	

				3.Учить передвижение с палками. 4.Проверить на оценку торможение плугом.					
36	Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	1	Комплексный	Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 3.Игра «Не задень!»	<b>Знать</b> признаки переохлаждения и его предупреждения на занятиях по лыжам.	Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	18.01.2024	
37	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать ЗУН	1.Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	22.01.2024	
38	Одновременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать ЗУН	1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Работа на учебном круге: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без. 4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. 5.Учить подъёму на склон «полуёлочкой».	<b>Уметь</b> выполнять технику лыжных ходов по заданию.	Текущий	Катание с горки на лыжах.	25.01.2024	
39	Стойка лыжника	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Закрепить технику передвижения на	<b>Знать</b> правила безопасного поведения во	Текущий	Катание с горки на лыжах.	29.01.2024	

				<p>лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ступающий и скользящий шаги;</li> <li>- попеременный двухшажный ход с палками и без;</li> <li>- высокая и низкая стойки;</li> <li>- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».</li> </ul> <p>3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.</p> <p>4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении.</p> <p>5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p>	дворе во внеурочное время.				
40	Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2.Закрепить технику передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ступающий и скользящий шаги;</li> <li>- попеременный двухшажный ход с палками и без;</li> <li>- высокая и низкая стойки;</li> <li>- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».</li> </ul> <p>3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.</p> <p>4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении.</p> <p>5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p> <p>6.Игра «Два Мороза»</p>	Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».	Текущий	Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	01.02.2024	

41	Бег на выносливость	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2. Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов.</p> <p>3. Ознакомить с техникой спуска со склона в низкой стойке.</p> <p>4. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.</p> <p>5. Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе.</p> <p>6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой»</p>	Знать о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека.	Текущий	Поработать над техникой подъёмов и спусков с горы.	05.02.2024	
42	Ходьба по пересечённой местности.	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2. Закрепить технику передвижения на лыжах.</p> <p>3. Провести учёт техники скольжения без палок.</p> <p>4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.</p> <p>5. Ходьба по пересечённой местности.</p>	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков.	Текущий	Отрабатывать выносливость	08.02.2024	
43	Игра «Быстрый лыжник».	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2. Совершенствовать технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжения без палок;</li> <li>- косые подъёмы и спуски со склонов;</li> <li>- передвижение на лыжах по пересечённой местности.</li> </ul> <p>3. Игра «Быстрый лыжник».</p>	Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени.	Текущий	Отрабатывать выносливость	12.02.2024	



44	на дистанцию 1км.		Комплексный	строевых упражнений. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.	Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам.	Текущий, соревнования	Игры на свежем воздухе.	15.02. 2024	
45	Ведения мяча.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3. Совершенствование способов ведения мяча. 4. Броски набивного мяча из - за головы. 5. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча.		Текущий	Игры на свежем воздухе.	19.02. 2024	
46	Броски набивного мяча из - за головы.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3. Совершенствование способов ведения мяча. 4. Учёт по броскам набивного мяча из- за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча.		Текущий, учёт, групповой	Игры на свежем воздухе.	22.02. 2024	
47	Ведение мяча на скорость.	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы. 3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость. 4. Учить передачи мяча в движении (в парах).		Текущий	Игры на свежем воздухе.	26.02. 2024	

48	<b>Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.</b>	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Перестрелка».		Текущий	Игры на свежем воздухе.	29.02.2024	
49	<b>Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.</b>	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. 4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 6.Игра «Перестрелка».		Текущий	Упражнения на развитие мышц ног.	04.03.2024	
50	<b>Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</b>	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 3. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 4.Эстафета с ведением и броском в кольцо.		Текущий	Упражнение на брюшной пресс.	07.03.2024	

51	Упражнение на брюшной пресс	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Проверить на оценку технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). 3.Упражнение на брюшной пресс – зачёт. 4.Эстафета с ведением и броском в кольцо.	<b>Знать</b> иметь представление о режиме дня в каникулярное время.	Текущий, зачёт	Больше проводить время на свежем воздухе.	11.03. 2024	
52	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Эстафета с ведением и броском в кольцо.			Больше проводить время на свежем воздухе.	14.03. 2024	
53	Передача мяча в парах	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). 4.Упражнение на брюшной пресс – зачёт. 5.Эстафета с ведением и броском в кольцо.			Больше проводить время на свежем воздухе.	16.03. 2024	
54	Учебная игра	1					Больше проводить время на свежем воздухе.	21.03. 2024	



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы		
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
1.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	17	0	17	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях; обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава); разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами,	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					лѐжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	
1.2	Модуль "Лыжная подготовка".	12	0	12	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъѐма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъѐма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъѐм на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации); наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъѐма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	
1.3	Модуль "Лёгкая атлетика".	21	0	21	<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p> <p>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p> <p>разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;</p> <p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры. Баскетбол.	18	0	18	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</p>	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
					<p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных</p>	

					игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	
Итого по разделу		68	0	68		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс**  
**I четверть**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
								план	факт
Лёгкая атлетика, баскетбол									
1	Ходьба и бег	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ – 055 - 2005. 2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Игра «Смена сторон». 6.Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Ходьба и бег с заданием	05.09. 2023	
2	Высокий старт	1	Изучение нового материала	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики – ИОТ – 018 – 2004. 1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Учить технике высокого старта. 5.Встречная эстафета с этапом до 30м. 6. Входящий контроль. Бег 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.	Текущий	Развивать скоростные способности.	06.09. 2023	
3	Комплекс	1	Комплек-	1.Ходьба и бег с заданием.	Уметь выполнять	Текущий	Развивать	12.09.	

	упражнений на развитие физических качеств.		сний	2.Строевые упражнения. 3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!». 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад. 6.Закрепить навыки высокого старта. 7.Бег в медленном темпе до 4-х мин.	правильно строевые команды и упражнения		скоростные способности.	2023	
4	Строевые упражнения	1	Комплек-сний	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Закрепить навыки высокого старта. 5.Бег в медленном темпе до 4-х мин. 6.Восстановление дыхания. 7.Прыжки в длину с места – зачёт	Уметь правильно восстанавливать дыхание после бега.	Текущий	Бег на скорость.	13.09. 2023	
5	Бег на 30м.	1	Комплек-сний	1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на скорость 30 м. 3.Встречная эстафета. 4.Прыжки через скакалку. 5.Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	Бег на скорость.	19.09. 2023	

6	Бег на 60м.	1	Учетный	1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на результат 60 м. 3.Круговая эстафета. 4.Прыжки через скакалку. 5.Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики: 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики: 10.0; девочки: 10.5	Бег на скорость.	20.09.2023	
7	Прыжки через скакалку.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку. 4.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.	26.09.2023	
8	Бег на 100м.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.		
9	Броски теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	Бег на выносливость	27.09.2023	

10	Силовые упражнения.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики, - подтягивание на низкой перекладине– девочки.	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бег на выносливость	03.10.2023	
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет)	Силовые упражнения	04.10.2023	
12	Бег на выносливость	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 5 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Силовые упражнения	10.10.2023	

13	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 6 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнение на гибкость.	11.10.2023	
14	Челночный бег – 3*10м.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 7 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). 4.Челночный бег – 3*10м. 5.Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнение на гибкость.	17.10.2023	
15	Бег на 1000м.	1	Комплексный	1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила игры \ «Перестрелка».	Текущий	Прыжки в длину с места.	18.10.2023	

16	Передача мяча снизу.	1	Комплексный	<p>1.Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра <b>«Салки на время со сменой водящего»</b></p> <p>2.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу.</p> <p>3.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча 2-мя руками от груди.</p> <p>4.Игра <b>«Весёлые старты»</b> (с гимнастической скакалкой).</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять построения и перестроения.</p> <p><b>Знать</b> правила эстафет</p>	Текущий	Прыжки в длину с места.	24.10.2023	
17	Передача мяча 2-мя руками от груди.	1	Комплексный	<p>1.Продолжить развитие скоростной выносливости (игра «Салки»).</p> <p>2.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.</p> <p>3.Проверить на результат прыжки в длину с места.</p> <p>Игра-эстафета <b>с обручами.</b></p>		Текущий			
18	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	Совершенствовать ЗУН	<p>1.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.</p> <p>2.Ведение мяча в движении на скорость.</p> <p>3.Эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>4.Провести учёт: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки.</p>	<p><b>Уметь</b> организовать свой досуг в движении.</p>	Текущий	Больше проводить время на свежем воздухе, играя в игры, разученные на уроках.	25.10.2023	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс**  
**II четверть**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
								план	факт
Гимнастика, подвижные игры									
19	Кувырок назад-вперёд.	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике – ИОТ – 017 - 2004. 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения. 3.Обучение кувырку назад-вперёд. 4.Игра «»Совушка»	Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.	07.11. 2023	
20	ОРУ на формирование правильной осанки.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад. 4.Учить стойке на лопатках перекатом назад. 5.Игра «Гуси – гуси».	Уметь применять правила техники безопасности во время занятиях. Знать влияние правильной осанки на здоровье.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.	08.11. 2023	
21	Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад. 4.Совершенствовать стойку на		Текущий	Упражнение на брюшной пресс.	14.11. 2023	

				лопатках. 5.Проверить домашнее задание: отжимание -девочки, подтягивание - мальчики. 6.Игра « <b>Волки и овцы</b> »					
22	Упражнение на брюшной пресс.	1	Учётный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику на лопатках перекатом назад. 4.Упражнение на брюшной пресс. 5.Учёт - прыжки через скакалку на скорость за 30сек. 6. <b>Эстафета</b> – ведение мяча на скорость.		Текущий	Выполнять дома ОРУ на формирование правильной осанки.	15.11. 2023	
23	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	Комплексный	1.Сформировать представление о ЗОЖ. 2.Ходьба и бег с заданием. 3.ОРУ с большими мячами. 4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5.Учить упражнение «мост» 6. <b>Эстафета</b> – ведение мяча на скорость.	Знать что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека.	Текущий	Развивать гибкость.	21.11. 2023	



24	ОРУ с большими мячами.	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Учить упражнение «мост». <b>6. Эстафета</b> – ведение мяча на скорость.	Уметь выполнять страховку партнёру при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	Упражнение на гибкость.	22.11.2023	
25	Упражнение «мост».	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Совершенствовать технику упражнения «мост». 6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Игра с включением кувырков вперёд и назад.	Знать правила дыхания при выполнении различных упражнений.	Текущий	Упражнение на гибкость.	28.11.2023	

26	Упражнения в равновесии.	1	Комплексный	<p>1. Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.</p> <p>2. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</p> <p>3. ОРУ с большими мячами.</p> <p>5. Совершенствовать технику упражнения «мост».</p> <p>6. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7. Учёт на гибкость.</p>	Знать пользу физических упражнений.	Текущий	Прыжки в длину с места.	29.11.2023	
27	Висы.	1	Комплексный	<p>1. Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>3. Проверить не оценку упражнение «мост»</p> <p>4. Отрабатывать технику упражнений на равновесии.</p> <p>5. Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>6. Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»).</p>	<p>Уметь измерять частоту пульса.</p> <p>Знать простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному».</p>	Текущий	Прыжки в длину с места.	05.12.2023	

28	ОРУ с гимнастической палкой.	1	Комплексный	1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать висы. 4.Разучить опорный прыжок. 5.Эстафета с набивными мячами.		Текущий	Прыжки в длину с места.	06.12. 2023	
29	Опорный прыжок	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Сдать на оценку упражнения на равновесии. 4.Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. 5.Проверить на оценку висы на низкой перекладине. 6.Эстафета с элементами акробатических упражнений.	Уметь оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися.	Текущий		12.12. 2023	
30	Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	1	Совершенствование ЗУН	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Совершенствовать технику опорного прыжка. 4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.		Текущий		13.12. 2023	
31	Подвижные игры и эстафеты.	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Учёт по опорному прыжку. 4. Прыжки в длину с места на результат. 5.Игры и эстафеты по желанию		Текущий, учёт, групповой		19.12. 2023	

[illegible]

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс**  
**III четверть**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
								план	факт
Лыжная подготовка , баскетбол									
33	Строевые упражнения	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту – ИОТ – 019-2004. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4.Учить лыжные стойки. 5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках лыжной подготовки. <b>Уметь</b> переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	Текущий	Катание на лыжах.	09.01. 2024	
34	Скользящий шаг	1	Совершен- ствовать ЗУН	1.Строевые упражнения на лыжах. 2.Совершенствовать технику скользящего шага. 3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. 4.Эстафета.	<b>Знать</b> значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.	10.01. 2024	
35	Торможение плугом	1	Комплексный	1. Строевые упражнения на лыжах. 2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд;	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг	Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	16.01. 2024	

				- учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. 3.Учить передвижение с палками. 4.Проверить на оценку торможение плугом.					
36	Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	1	Комплексный	Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 3.Игра «Не задень!»	Знать признаки переохлаждения и его предупреждения на занятиях по лыжам.	Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	17.01.2024	
37	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать ЗУН	1.Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	23.01.2024	
38	Одновременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать ЗУН	1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Работа на учебном круге: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без. 4.Совершенствовать технику	Уметь выполнять технику лыжных ходов по заданию.	Текущий	Катание с горки на лыжах.	24.01.2024	

				одновременного двухшажного хода. 5.Учить подъёму на склон «полуёлочкой».					
39	<b>Стойка лыжника</b>	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении. 5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.	<b>Знать</b> правила безопасного поведения во дворе во внеурочное время.	Текущий	Катание с горки на лыжах.	30.01.2024	
40	<b>Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой»</b>	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении.	<b>Уметь</b> выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».	Текущий	Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом.	31.01.2024	

				5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 6. Игра «Два Мороза»					
41	Бег на выносливость	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов. 3. Ознакомить с техникой спуска со склона в низкой стойке. 4. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. 5. Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе. 6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой»	Знать о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека.	Текущий	Поработать над техникой подъёмов и спусков с горы.	06.02.2024	
42	Ходьба по пересечённой местности.	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на лыжах. 3. Провести учёт техники скольжения без палок. 4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков. 5. Ходьба по пересечённой местности.	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков.	Текущий	Отрабатывать выносливость	07.02.2024	
43	Игра «Быстрый лыжник».	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать технику: - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности. 3. Игра «Быстрый лыжник».	Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени.	Текущий	Отрабатывать выносливость	13.02.2024	



44	на дистанцию 1км.		Комплексный	строевых упражнений. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.	Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам.	Текущий, соревнования	Игры на свежем воздухе.	14.02.2024	
45	Ведения мяча.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3. Совершенствование способов ведения мяча. 4. Броски набивного мяча из - за головы. 5. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча.		Текущий	Игры на свежем воздухе.	20.02.2024	
46	Броски набивного мяча из - за головы.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3. Совершенствование способов ведения мяча. 4. Учёт по броскам набивного мяча из-за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча.		Текущий, учёт, групповой	Игры на свежем воздухе.	21.02.2024	

47	<b>Ведение мяча на скорость.</b>	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы. 3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость. 4.Учить передачи мяча в движении (в парах). 5.Игра «Мяч среднему»		Текущий	Игры на свежем воздухе.	27.02.2024	
48	<b>Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.</b>	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Перестрелка».		Текущий	Игры на свежем воздухе.	28.02.2024	
49	<b>Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.</b>	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. 4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 6.Игра «Перестрелка».		Текущий	Упражнения на развитие мышц ног.	05.03.2024	

50	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Эстафета с ведением и броском в кольцо.		Текущий	Упражнение на брюшной пресс.	06.03. 2024	
51	Упражнение на брюшной пресс	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). 4.Упражнение на брюшной пресс – зачёт. 5.Эстафета с ведением и броском в кольцо.	Знать иметь представление о режиме дня в каникулярное время.	Текущий, зачёт	Больше проводить время на свежем воздухе.	12.03. 2024	
52	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Эстафета с ведением и броском в кольцо.			Больше проводить время на свежем воздухе.	13.03. 2024	
53	Передача мяча	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на			Больше проводить	19.03.	

	<b>в парах</b>			гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). 4.Упражнение на брюшной пресс – зачёт. 5.Эстафета с ведением и броском в кольцо.			время на свежем воздухе.	2024	
<b>54</b>	<b>Ловля и передача мяча в движении.</b>	<b>1</b>	Комплексный	1.Комплекс ОРУ на месте. 2.Бег до 2км. 3.Ловля и передача мяча в движении. 4.Ведение мяча с изменением направления и скорости. 5. Штрафной бросок по кольцу с 3м. 6. Игра «Гонка мячей по кругу».		Текущий	Работа над совершенствованием техники броска по кольцу.	20.03. 2024	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс**  
**VI четверть**

п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата	
								план	факт
Лёгкая атлетика, баскетбол									
55	ОРУ в движении.	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике – ИОТ – 018-2004. 2.Формировать навыки ходьбы и бега (разновидность).	Знать правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на	Текущий		02.04. 2024	

				3.ОРУ в движении. 4.Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). 5.Метание малого мяча с разбега в цель.	спортивной площадке.				
56	Метание малого мяча с разбега в цель.	1	Комплексный	1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3.Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». 4. Челночный бег 3*10м. 5.Круговая эстафета.	Знать как правильно выполнять дыхание во время бега.	Текущий	Челночный бег 3*10м.	03.04. 2024	
57	Прыжкам в высоту способом «ножницы».	1	Комплексны	1. Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3.Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель. 4. Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы». 5.Челночный бег 3*10м. на время. 6.Эстафета с эстафетной палочкой.		Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.	09.04. 2024	
58	Бег с изменением направления.	1	Совершенство- вание ЗУН	1.Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3.Бег в умеренном темпе до 3мин. 4.Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». 5.Игра «Переправа».		Текущий		10.04. 2024	
59	Круговая эстафета.	1	Совершенство- вание ЗУН	1.Строевые упражнения. 2. Бег в умеренном темпе до 4мин. 3. ОРУ в движении.	Уметь быть водящим в играх (Игра на	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.	16.04. 2024	

				4.Круговая эстафета. 5. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».6.Игра на внимание).					
60	Бег на выносливость	1	Комплексный	1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2.ОРУ в движении. 3.Круговая эстафета. 4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы». Игра «Перестрелка ». Развитие выносливости мин.		Текущий		17.04. 2024	
61	Бег с заданием.	1	Комплексный	1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений. 3.ОРУ в движении. 4.Разучить правила игры «Пионербол».		Текущий	Бег на выносливость.	23.04. 2024	
62	Штрафной бросок по кольцу с 3м.	1	Комплексный	1.Выполнить комплекс ОРУ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. 2. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 3.Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру. 4.Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м.		Текущий	Бег на выносливость	24.04. 2024	

63	Передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.		Комплексный	1.Комплекс ОРУ на месте.2.Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам». 3.Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. 4.Проверить умение в броске по кольцу (штрафной). 5. Игра «Удочка».		Текущий	Прыжки в длину с места.	07.05.2024	
64	Строевые упражнения.	1	Совершенствование ЗУН	1. Комплекс ОРУ на месте. 2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скалкой, бег с высокого старта). 3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния « через центр по одному марш». 4.Упражнения с набивными мячами. 5.Закрепить технику передачи в тройках.		Текущий	Прыжки в длину с места.	08.05.2024	
65	Челночный бег.	1	Совершенствование ЗУН	1. Комплекс ОРУ на месте. 2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба по линии, челночный бег, бег с высокого старта). 3.Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку.	Знать требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке.	Текущий	Прыжки в длину с места.	14.05.2024	

				4.Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах). 5.Тестирование по челночному бегу. 8.Игра «Запрещённое движение».					
66	Высокий старт.		Комплексный	1.Ходьба и бег – разновидность. 2. Комплекс ОРУ на месте. 3.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м. 4.Принять на результат 60м. 5. Тестирование по прыжкам через скакалку. 6.Игра «Конники-спортсмены» - развитие быстроты движений ногами.	Уметь выполнять стартовый разгон	Текущий	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.	15.05. 2024	
67	Линейная эстафета.	1	Комплексный	1.Формировать навыки ходьбы и бега. 2.Комплекс ОРУ на месте. 3. Тестирование по бегу на дистанции 1км. 4.Учить линейной эстафете. 5. Итоговый контроль. Бег 60 м. 5.Игра «Перестрелка»		Текущий	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.	21.05. 2024	
68	Игра «Перестрелка».	1	Совершенствование ЗУН	1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4. Игра «Перестрелка». 5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул».		Текущий		22.05. 2024	



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., 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**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол  
Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)