

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ГОРЛОВКИ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ШКОЛА № 1  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МБОУ г. Горловки «СШ  
№1, Протокол  
от «30» августа 2023 г. № 9

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
 М.Н. Чаплыгина  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ  
г. Горловки «СШ №1»  
 Т.В. Кулебякина  
Приказ от «31» августа 2023 г.  
№ 143



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**  
**ВНЕУРОЧНЫЕ**  
**УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ**  
**для обучающихся 1-4 классов**

Горловка  
2023

Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Данная рабочая программа обязательных внеурочных учебных занятий для 1 класса предусматривает 1 час внеурочных (факультативных) занятий физической культурой в неделю. Исходя из состояния материально-технической базы, в программу была включена прикладно - ориентированная физическая культура, в состав которой вошли подвижные и спортивные игры, русские народные игры, самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо» для учащихся 1-2 класса и подвижные и спортивные игры, русские народные игры, самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо» и бадминтон для учащихся 3-4 классов.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе 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».

### ***Подвижные и спортивные игры***

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и

трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают

детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимо выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете.

### ***Русские народные игры***

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе. Народные

игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Русские народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Данный модуль знакомит учащихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка. Подбор игр в каждом классе и году обучения осуществляется с учетом интересов детей, климатических условий, наличия необходимого спортивного инвентаря, помещения для проведения игр. Основу учебного материала составляют игры, сходные по определенным признакам: -по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности); -по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные); -по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные); -по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости); -по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

#### ***Самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо»***

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока. Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Содержание вида программного материала «Самостраховка на примере вида спорта дзюдо» построено на системе страховки и самостраховки, где обучающиеся приобретают устойчивый навык правильного падения, что способствует сокращению травм, как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни.

#### ***Бадминтон***

Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Цель программы - формирование у школьников здорового образа жизни, интересов, мотивации и потребности в систематической физической активности средствами бадминтона.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся 3-4 классов будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, развитие реакции и координации движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корректирующей направленностью, посредством игры в бадминтон;
- освоение знаний об игре в бадминтон;
- обучение навыкам, умениям игры в бадминтон;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества

**РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*1 ч. в неделю обязательное внеурочное учебное занятие*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1.	<b>Внеурочные занятия</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b>Прикладно - ориентированная физическая культура</b>					
1.1	Подвижные и спортивные игры	9	9	9	9
1.2	Русские народные игры	8	9	8	8
1.3	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	16	16	8	8
1.4	Бадминтон	-	-	9	9

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
<b>Тема 1. Подвижные и спортивные игры (9 часов)</b>						
1	Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей. Правила безопасности во время занятий подвижными играми. на месте. СУ.ОРУ в движении.	1				
2	СУ.ОРУ в движении. ОРУ <b>Игры с элементами строевых команд:</b> «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «Урежут порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-	1				

	крабики».					
3	СУ.ОРУ в движении. <b>Игры с элементами строевых команд:</b> «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «Уребят порядок строгий», «Елочки- березки», «Рыбки- крабики».	1				
4	СУ.ОРУ в движении. ОРУ <b>Игры для развития внимания:</b> «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».	1				
5	СУ.ОРУ в движении. ОРУ <b>Игры для развития внимания:</b> «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало». Прыжки со скакалкой за 30 сек.	1				
6	СУ.ОРУ в движении. ОРУ <b>Игры и игровые задания с элементами бега.</b> «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч	1				
7	СУ.ОРУ в движении. ОРУ <b>Игры и игровые задания с элементами прыжков.</b> «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки»,	1				

	«Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку»»					
8	СУ.ОРУ в движении. ОРУ <b>Игры и игровые задания с элементами метания.</b> «Передал - садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали - тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель»	1				
9	СУ.ОРУ в движении. ОРУ <b>Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием:</b> «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные»	1				
<b>Тема 2. Русские народные игры (8 ч)</b>						
10	Правила безопасности занятий на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Серый волк».	1				
11	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Редька». Упражнения на осанку.	1				
12	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Чижик».	1				
13	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Перетягивание каната».	1				
14	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Вязанки».	1				
15	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Ванька-встанька».	1				
16	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная	1				

	игра: «Встречный бой».					
17	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Казачьи-разбойники».	1				
<b>Тема 3 Самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо»16 ч</b>						
18	Вид спорта дзюдо. Правила безопасного поведения в местах занятий. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ.	1				
19	СУ. ОРУ. Значение физической культуры для развития двигательных способностей и укрепления здоровья учащихся.	1				
20	СУ. ОРУ в движении. Основные приёмы самостраховки и их использование.	1				
21	СУ. ОРУ. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, выпадами, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы, на месте; скрестным шагом, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной.	1				
22	СУ. ОРУ. Выполнение разновидностей ходьбы по сигналу.	1				
23	СУ. ОРУ в движении. Выполнение разновидностей бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег на месте, по прямой, по «коридору 40 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, обегая препятствия.	1				
24	СУ. ОРУ в движении. Выполнение разновидностей бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег на месте, по прямой, по «коридору 40 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, обегая препятствия по сигналу.	1				
25	СУ. ОРУ в движении. Выполнение упражнений для	1				

	развития реакции, координации, ловкости, силы.					
26	СУ. ОРУ в движении. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, разучивание техники различных приседаний.	1				
27	СУ. ОРУ. Разучивание техники подъема туловища из положения лежа: на животе, спине.	1				
28	СУ. ОРУ. Разучивание техники прыжков на скакалке.	1				
29	СУ. ОРУ в движении. Выполнение перекатов в сторону через спину из положения упор лёжа на коленях и локтях, покачивания из положения сидя, согнув ноги (ладони на коленях), перекаты назад в группировке из положения сидя	1				
30	СУ. ОРУ в движении. ОРУ. Выполнение перекатов через правый (левый бок), вращение сидя, с согнутыми ногами, держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к тазу.	1				
31	СУ. ОРУ в движении. Выполнение упражнений по сигналу (из упора присев лечь на живот, на спину), из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; - разучивают отбивы из конечного положения лежа при падении на спину, на бок, обучение способам организации мест занятий.	1				
32	СУ. ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами самостраховки: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд».	1				
33	СУ. ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами самостраховки: «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе	1				

	препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками».					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
<b>Тема 1. Подвижные и спортивные игры (9 часов)</b>						
1	Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей. СУ. ОРУ в движении. Разучивание технических действий игры баскетбол (работа в парах и группах)	1				
2	СУ. ОРУ в движении. Подвижные игры с техническими действиями игры баскетбол. «Пятнашки в парах, в тройках», «Догони партнёра», «Наседка и ястребы».	1				
3	СУ. ОРУ в движении. Подвижные игры с техническими действиями игры баскетбол. «Свободное место», «Всадники», «Ловец и перехватчик».	1				
4	СУ. ОРУ в движении. Подвижные игры с техническими действиями игры баскетбол. «Кто быстрее», «Салки», «Вызов номеров».	1				
5	СУ. ОРУ в движении. Разучивание технических действий игры футбол (работа в парах и группах). Подвижные игры с техническими действиями игры в футбол. «Бой петухов», «Мяч в стену».	1				

6	СУ. ОРУ в движении. Подвижные игры с техническими действиями игры в футбол. «Передача мяча капитану», «Футбольный слалом».	1				
7	СУ. ОРУ в движении. Подвижные игры с техническими действиями игры в футбол. «Футбольные салки», «Точный пас».	1				
8	СУ. ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие равновесия. «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея».	1				
9	СУ. ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие равновесия. «Метка», «Верёвка-змейка», «Не сойди с места», «Сборурожая».	1				
<b>Тема 2. Русские народные игры (9 ч)</b>						
10	Правила безопасности занятий на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Серый волк».	1				
11	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Редька». Упражнения на осанку.	1				
12	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Чижик».	1				
13	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Перетягивание каната».	1				
14	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Вязанки».	1				
15	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Ванька-встанька».	1				
16	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения.	1				

	Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Хромая лиса».					
17	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «День и ночь».	1				
18	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Просо сеяли».					
<b>Тема 3 Самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо»16 ч</b>						
19	Вид спорта дзюдо. Правила безопасного поведения в местах занятий. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Режим дня школьника.	1				
20	Разновидности ходьбы и бега. Участники и чемпионы Олимпийских игр по борьбе дзюдо.	1				
21	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Разучивание перекатов в сторону через спину из положения упор лёжа на коленях и локтях, перекаты в группировке.	1				
22	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Вращение сидя вокруг своей оси с согнутыми ногами (держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к тазу).	1				
23	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Выполнение перекатов правым, левым боком в группировке.	1				
24	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Выполнение пражнений по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину. Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево.	1				
25	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату).	1				

26	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Отрабатывание отбивов при падении на спину, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя. (гимнастическому мату).	1				
27	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Самостраховка из положения лежа, сидя, упор присев на бок, на спину.	1				
28	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Самостраховка из положения лежа, сидя, упор присев на бок, на спину.	1				
29	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо. «Автомобили», «Водяной», «Горелки».	1				
30	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо. «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной».	1				
31	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо. «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием».	1				
32	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо. «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие».	1				
33	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо. «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная).	1				

34	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо. «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка».	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
<b>Тема 1. Подвижные и спортивные игры (9 часов)</b>						
1	СУ. ОРУ. Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей. Правила безопасности во время занятий подвижными играми. на месте.	1				
2	СУ. ОРУ. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбол: основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке.	1				
3	СУ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	1				
4	СУ. ОРУ. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры волейбол (в	1				

	группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;					
5	СУ. ОРУ. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры волейбол (в группах и парах): подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении, лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;	1				
6	СУ. ОРУ. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры волейбол (в группах и парах): приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте, приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.	1				
7	СУ. ОРУ. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры футбол: ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу.	1				
8	СУ. ОРУ. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры футбол: удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	1				
9	СУ. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега.	1				
<b>Тема 2. Русские народные игры (8 ч)</b>						
10	Правила безопасности занятий на уроках физической культуры. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.	1				
11	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения.	1				

	Прыжковые упражнения. Народная игра: «Серый волк».					
12	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Редька». Упражнения на осанку.	1				
13	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Чижик». Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1				
14	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Мясник и овца». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы	1				
15	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Вязанки».	1				
16	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Ванька-встанька».	1				
17	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Перетягивание каната». Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	1				
<b>Тема 3. Самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо» 8 ч</b>						
18	Вид спорта дзюдо. Правила безопасного поведения в местах занятий. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Техника самостраховки в дзюдо. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	1				
19	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Выполнение перекатов правым, левым боком в группировке.	1				

20	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно.	1				
21	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Кувырок вперед через правое или левое плечо.	1				
22	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. «Мост из положения лежа».	1				
23	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Разновидности подтягивания на высокой перекладине.	1				
24	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Перемещения с набивными мячами (1кг.)	1				
25	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты вида спорта Дзюдо: «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками».	1				
<b>Тема 4. Бадминтон (9 ч)</b>						
26	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.	1				
27	СУ в движении, ОРУ на месте. Подводящие упражнения к игре.	1				
28	СУ в движении, ОРУ на месте. Упражнения с воланом, с ракеткой. Способы держания ракетки, волана (хватки).	1				
29	СУ в движении, ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Игровые стойки во время	1				

	подачи.					
30	СУ в движении, ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты с теннисным мячом. Игровые стойки во время подачи.	1				
31	СУ в движении. ОРУ на месте. Набивание воздушного шарика ракеткой.	1				
32	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Понятие о точке удара. Набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление. Техника выполнения ударов: сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния.	1				
33	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Игры с воланом и ракеткой: «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой? Техника передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.	1				
34	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые действия в парах.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
<b>Тема 1. Подвижные и спортивные игры (9 часов)</b>						
1	Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей.	1				

	Правила безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. СУ. ОРУ в движении.					
2	ОРУ на месте. Подвижные игры общефизической подготовки. Технические действия игры волейбол. Подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.	1				
3	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Технические действия игры волейбол. Подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния.	1				
4	ОРУ на месте, в движении. Подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1				
5	ОРУ на месте, в движении. Технические действия игры баскетбол: стойка баскетболиста с мячом в руках; бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);	1				
6	ОРУ на месте, в движении. Технические действия игры баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1				
7	ОРУ на месте, в движении. Технические действия игры футбол: остановка катящегося футбольного мяча	1				
8	ОРУ на месте, в движении. Технические действия игры футбол: остановка катящегося мяча	1				

	внутренней стороной стопы после его передачи;					
9	ОРУ на месте, в движении. Технические действия игры футбол: разучивание удара по мячу с двух шагов, после его остановки.	1				
<b>Тема 2. Русские народные игры (8 ч)</b>						
10	Правила безопасности занятий на уроках физической культуры. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.	1				
11	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Серый волк».	1				
12	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Редька». Упражнения на осанку.	1				
13	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Народная игра: «Чижик». Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1				
14	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Мясник и овца». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы	1				
15	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Вязанки».	1				
16	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Ванька-встанька».	1				
17	Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Перетягивание каната». Самостоятельные	1				

	игры: прыжки через скакалку, «классики».					
<b>Тема 3. Самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо» 8 ч</b>						
18	Вид спорта дзюдо. Правила безопасного поведения в местах занятий. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Техника самостраховки в дзюдо. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	1				
19	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Выполнение перекатов правым, левым боком в группировке.	1				
20	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно.	1				
21	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Кувырок вперед через правое или левое плечо.	1				
22	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. «Мост из положения лежа».	1				
23	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.	1				
24	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) в группировке из положения лежа на спине, на боку.	1				
25	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Совершенствование приемов самостраховки при падении на спину, на бок из упора присев.	1				
<b>Тема 4. Бадминтон (9 ч)</b>						
26	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.	1				
27	СУ в движении, ОРУ на месте. Подводящие упражнения к игре.	1				

28	СУ в движении, ОРУ на месте. Упражнения с воланом, с ракеткой. Способы держания ракетки, волана (хватки).	1				
29	СУ в движении, ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Игровые стойки во время подачи.	1				
30	СУ в движении, ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты с теннисным мячом. Игровые стойки во время подачи.	1				
31	СУ в движении. ОРУ на месте. Набивание воздушного шарика ракеткой.	1				
32	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Понятие о точке удара. Набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление. Техника выполнения ударов: сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния.	1				
33	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Игры с воланом и ракеткой: «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой? Техника передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.	1				
34	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые действия в парах.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		



### 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>