

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ГОРЛОВКИ «ШКОЛА № 52»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета

Протокол

от 15.08. 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Л. Н. Власова

15.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 М. А. Полякова

Приказ
от 15.08. 2023 г. № 99



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочного учебного курса
«Физическая культура»
1 – 4 классы**

Горловка
2023

Рабочая программа учителя 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 быстротечных 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 необходимость 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, желание 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 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 корригирующей 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. | Внеурочные занятия | 33 | 34 | 34 | 34 |
| Прикладно - ориентированная физическая культура | | | | | |
| 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 | Контрольные работы | Практические работы | | |
| Тема 1. Подвижные и спортивные игры (9 часов) | | | | | | |
| 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 Игры с элементами строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики». | 1 | | | | |
| 3 | СУ.ОРУ в движении. Игры с элементами строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики». | 1 | | | | |
| 4 | СУ.ОРУ в движении. ОРУ Игры для развития внимания: | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|
| | «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало». | | | | | |
| 5 | СУ.ОРУ в движении. ОРУ Игры для развития внимания: «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 Игры и игровые задания с элементами бега. «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 Игры и игровые задания с элементами прыжков. «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку»» | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| 8 | СУ.ОРУ в движении. ОРУ Игры и игровые задания с элементами метания. «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 Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные» | 1 | | | | |
| Тема 2. Русские народные игры (8 ч) | | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | каната». | | | | | |
| 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 игра: «Встречный бой». | 1 | | | | |
| 17 | Разновидности ходьбы. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Казачьи разбойники». | 1 | | | | |
| Тема 3 Самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо» 16 ч | | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы, на месте; скрестным шагом, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной. | | | | | |
| 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 развития реакции, координации, ловкости, силы. | 1 | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | лежа: на животе, спине. | | | | | |
| 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 перекат с обхватом голени 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 препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками». | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 0 | 0 | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| Тема 1. Подвижные и спортивные игры (9 часов) | | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| | игры баскетбол. «Пятнашки в парах, в тройках», «Догони партнёра», «Наседка и ястребы». | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | сойди с места», «Сбор урожая». | | | | | |
| Тема 2. Русские народные игры (9 ч) | | | | | | |
| 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 игра: «Хромая лиса». | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| 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». | | | | | |
| Тема 3 Самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо» 16 ч | | | | | | |
| 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 упражнений по сигналу: из упора присев лечь на | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | живот, на спину. Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево. | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| | на месте. Правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо. «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием». | | | | | |
| 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 | Контрольные работы | Практические работы | | |
| Тема 1. Подвижные и спортивные игры (9 часов) | | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| | элементами игры волейбол (в 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. | | | | | |
| 9 | СУ. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега. | 1 | | | | |
| Тема 2. Русские народные игры (8 ч) | | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Вязанки». | | | | | |
| 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 | | | | |
| Тема 3. Самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо» 8 ч | | | | | | |
| 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 | | | | |
| Тема 4. Бадминтон (9 ч) | | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| | открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Игровые стойки во время 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 | Контрольные работы | Практические работы | | |
| Тема 1. Подвижные и спортивные игры (9 часов) | | | | | | |
| 1 | Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей. Правила безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. СУ. ОРУ в движении. | 1 | | | | |
| 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 внутренней стороной стопы после его передачи; | 1 | | | | |
| 9 | ОРУ на месте, в движении. Технические действия игры футбол: разучивание удара по мячу с двух шагов, после его остановки. | 1 | | | | |
| Тема 2. Русские народные игры (8 ч) | | | | | | |
| 10 | Правила безопасности занятий на | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | уроках физической культуры. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. | | | | | |
| 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. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Народная игра: «Перетягивание каната». Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики». | | | | | |
| Тема 3. Самостраховка на основе вида спорта «Дзюдо» 8 ч | | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | группировке из положения лежа на спине, на боку. | | | | | |
| 25 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ на месте. Совершенствование приемов самостраховки при падении на спину, на бок из упора присев. | 1 | | | | |
| Тема 4. Бадминтон (9 ч) | | | | | | |
| 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 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| | перенос волана на ракетке в заданное направление. Техника выполнения ударов: сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния. | | | | | |
| 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 | | |

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

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

