**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего 64** | **Контрольные работы 2** | **Практические работы 2** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |  | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 8 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 9 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 10 | 1 |  | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 35 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 16 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 2 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | **4** |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 15 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 47 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** | 1 | 0 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 50 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итогопоразделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 13 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 6 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 6 | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 8 | 1 |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивныеигры | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 45 |  | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 16 | 2 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/4/  https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | | 16 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 "А" КЛАСС**

**Программа по физической культуре в 1 "А" классе рассчитана на 68 часов. В соответствии с календарным графиком МБОУ СОШ № 34 на 2023-2024 учебный год программа будет реализована за 64 часа за счет объединения смежных тем при изучении тем "Разучивание подвижных игр".**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  | 04.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  | 07.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  | 11.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/ |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 14.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  | 18.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  | 21.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/ |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  | 25.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  | 28.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  | 02.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  | 05.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  | 09.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | 12.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 13 | Акробатические пражнения, основные техники | 1 |  |  | 16.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  | 19.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  | 23.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  | 26.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  | 09.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  | 13.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  | 16.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  | 20.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  | 23.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  | 27.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  | 30.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  | 04.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  | 07.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  | 11.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 14.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 18.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | 21.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | 25.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  | 28.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  | 11.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 15.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 18.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | 22.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | 25.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  | 29.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 01.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 05.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 08.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 12.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 15.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 26.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 29.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 04.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  | 07.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 11.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  | 14.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  | 18.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  | 21.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 01.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  | 04.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  | 08.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 11.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  | 15.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 18.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 22.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 25.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 02.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 06.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 13.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 16.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 20.05. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 23.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
|  | Итого | 64 |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 "Б" КЛАСС**

**Программа по физической культуре в 1 "А" классе рассчитана на 68 часов. В соответствии с календарным графиком МБОУ СОШ № 34 на 2023-2024 учебный год программа будет реализована за 64 часа за счет объединения смежных тем при изучении тем "Разучивание подвижных игр".**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  | 04.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  | 07.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  | 11.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/ |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 14.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  | 18.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  | 21.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/ |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  | 25.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  | 28.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  | 02.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  | 05.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  | 09.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | 12.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 13 | Акробатические пражнения, основные техники | 1 |  |  | 16.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  | 19.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  | 23.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  | 26.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  | 09.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  | 13.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  | 16.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  | 20.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  | 23.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  | 27.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  | 30.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  | 04.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  | 07.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  | 11.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 14.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 18.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | 21.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | 25.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  | 28.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  | 11.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 15.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 18.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | 22.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | 25.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  | 29.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 01.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 05.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 08.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 12.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 15.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 26.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 29.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 04.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  | 07.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 11.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  | 14.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  | 18.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  | 21.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 01.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  | 04.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  | 08.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 11.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  | 15.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 18.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 22.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 25.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 02.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 06.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 13.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 16.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 20.05. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 23.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start |
|  | Итого | 64 |  |  |  |  |

**Поурочное планирование.**

**2 "А" КЛАСС**

**Программа по физической культуре во 2 "А" классе рассчитана на 68 часов в соответствии с календарным графиком МБОУ СОШ № 34 на 2023-2024 4 учебный год. Программа будет реализована за 66 часов за счет объединения смежных тем "Лыжная подготовка".**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  | 04.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  | 06.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  | 11.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  | 13.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 5 | Физические качества | 1 |  |  | 18.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 |  |  | 20.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 |  |  | 25.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 8 | Выносливость как физическое качество. Закаливание организма. | 1 |  |  | 27.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  | 02.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 10 | Развитие координации движений | 1 |  |  | 04.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 11 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  | 09.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 12 | Утренняя зарядка | 1 |  |  | 11.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 13 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  | 16.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 14 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  | 18.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 15 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 23.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 16 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 25.10. |  |
| 17 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 08.11. |  |
| 18 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 13.11. |  |
| 19 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  | 15.11. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 20 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 20.11. |  |
| 21 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 22.11. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 22 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 27.11. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 23 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 29.11. |  |
| 24 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 04.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 25 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 06.12 |  |
| 26 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 11.12. |  |
| 27 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 13.12. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 28 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | 18.12. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 29 | Правила передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |  |  | 20.12. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 30 | Правила спуска и подъёма на лыжах | 1 |  |  | 25.12. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 31 | Правила торможения лыжными палками. Торможение падением на бок. | 1 |  |  | 27.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 32 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | **10.01.24** | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 33 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 15.01. |  |
| 34 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 17.01. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 35 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 22.01. |  |
| 36 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 24.01. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 37 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 29.01. |  |
| 38 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 31.01. |  |
| 39 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 05.02. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 40 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 07.02. |  |
| 41 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  | 12.02 |  |
| 42 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 14.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 43 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 19.02. |  |
| 44 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 21.02. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 45 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 26.02. |  |
| 46 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  | 28.02. |  |
| 47 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 04.03. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 48 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 06.03. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 49 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 11.03. |  |
| 50 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 13.03. |  |
| 51 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 18.03. |  |
| 52 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 20.03. |  |
| 53 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 01.04. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 54 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 03.04. |  |
| 55 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 08.04. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 56 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 10.04. |  |
| 57 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | 15.04. |  |
| 58 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | 17.04. |  |
| 59 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  | 22.04. |  |
| 60 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  | 24.04. |  |
| 61 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. . Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 06.05. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 08.05. |  |
| 63 | Итоговый контроль. | 1 | 1 |  | 13.05. |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 15.05 |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 20.05. |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  | 22.05. |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 1 | 0 |  | |

**Поурочное планирование.**

**2 КЛАСС "Б"**

**Программа по физической культуре во 2 "А" классе рассчитана на 68 часов в соответствии с календарным графиком МБОУ СОШ № 34 на 2023-2024 4 учебный год. Программа будет реализована за 65 часов за счет объединения смежных тем "Лыжная подготовка", "Освоение правил выполнения ГТО".**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  | 04.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  | 07.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  | 11.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  | 14.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 5 | Физические качества | 1 |  |  | 18.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 |  |  | 21.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 |  |  | 25.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 8 | Выносливость как физическое качество. Закаливание организма. | 1 |  |  | 28.09. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  | 02.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 10 | Развитие координации движений | 1 |  |  | 05.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 11 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  | 09.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 12 | Утренняя зарядка | 1 |  |  | 12.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 13 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  | 16.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 14 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  | 19.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 15 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 23.10. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 16 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 26.10. |  |
| 17 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 09.11. |  |
| 18 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 13.11. |  |
| 19 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  | 16.11. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 20 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 20.11. |  |
| 21 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 23.11. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 22 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 27.11. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 23 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 30.11. |  |
| 24 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 04.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 25 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 07.12 |  |
| 26 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 11.12. |  |
| 27 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 14.12. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 28 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | 18.12. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 29 | Правила передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |  |  | 21.12. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 30 | Правила спуска и подъёма на лыжах | 1 |  |  | 25.12. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 31 | Правила торможения лыжными палками. Торможение падением на бок. | 1 |  |  | 28.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 32 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | **11.01.24** | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 33 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 15.01. |  |
| 34 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 18.01. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 35 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 22.01. |  |
| 36 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 25.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 37 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 05.02 |  |
| 38 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 08.02. |  |
| 39 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 12.02. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 40 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 15.02. |  |
| 41 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  | 19.02 |  |
| 42 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 22.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 43 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 26.02. |  |
| 44 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 29.02. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 45 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 04.03. |  |
| 46 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  | 07.03. |  |
| 47 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 11.03. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 48 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 14.03. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 49 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 18.03. |  |
| 50 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 21.03. |  |
| 51 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 01.04. |  |
| 52 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 04.04. |  |
| 53 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 08.04. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 54 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 11.04. |  |
| 55 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 15.04. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 56 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 18.04. |  |
| 57 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | 22.04. |  |
| 58 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | 25.04. |  |
| 59 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  | 02.05. |  |
| 60 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  | 06.05. |  |
| 61 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. . Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 13.05. | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 16.05. |  |
| 63 | Итоговый контроль. | 1 | 1 |  | 13.05. |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 20.05 |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 23.05. |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 65 | 1 | 0 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

**Программа по физической культуре в 3 классе рассчитана на 68 часов. В соответствии с календарным графиком МБОУ СОШ № 34 на 2023-2024 учебный год программа будет реализована за 67 часов за счет объединения смежных тем при изучении темы «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  | 4.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  |  | 7.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |  | 11.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  | 14.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  | 18.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  | 21.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  | 25.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | 28.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | 2.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 10 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | 5.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 11 | Лазанье по канату | 1 |  |  | 9.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 12 | Лазанье по канату | 1 |  |  | 12.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 16.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 19.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  | 23.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  | 26.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 17 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | 9.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 18 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | 13.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 19 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | 16.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 20 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | 20.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  | 23.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  | 27.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  | 30.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  | 4.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 25 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | 7.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 26 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | 11.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 27 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | 14.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 28 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | 18.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 29 | Челночный бег | 1 |  |  | 21.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 30 | Челночный бег | 1 |  |  | 25.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 31 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | 28.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 32 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | 11.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 33 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | 15.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 34 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | 18.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 35 | Инструктаж по ТБ. Лыжи. | 1 |  |  | 22.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 36 | Правила поведения на лыжах. | 1 |  |  | 25.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 37 | Правила поведения на лыжах. | 1 |  |  | 29.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 38 | Упражнения ознакомительного передвижения на лыжах. | 1 |  |  | 1.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 39 | Правила поведения в бассейне. | 1 |  |  | 5.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 40 | Правила поведения в бассейне. | 1 |  |  | 8.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 41 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение ходьбой и прыжками | 1 |  |  | 12.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 42 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение ходьбой и прыжками | 1 |  |  | 15.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 43 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 19.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 44 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 22.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 45 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | 26.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 46 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | 29.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 4.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 7.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 49 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 11.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 50 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 14.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 51 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  | 18.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 52 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  | 21.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 53 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | 1.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 54 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | 4.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 55 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | 8.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 56 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | 11.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 57 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | 15.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 58 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | 18.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 59 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  | 22.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 60 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  | 25.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 27.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 2.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | 6.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | 13.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | 16.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | 20.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты | 1 |  |  | 23.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 67 | 0 | 0 |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

**Программа по физической культуре в 4 классе рассчитана на 68 часов. В соответствии с календарным графиком МБОУ СОШ № 34 на 2023-2024 учебный год программа будет реализована за 66 часов за счёт объединения смежных тем при изучении темы «Подвижные игры»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  | 4.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  | 7.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  | 11.09 |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  | 14.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  | 18.09 |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  | 21.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  | 25.09 |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | 28.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 9 | Закаливание организма | 1 |  |  | 2.10 |  |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  | 5.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  | 9.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 12 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | 12.10 |  |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | 16.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Сдача контрольного норматива. | 1 | 1 |  | 19.10 |  |
| 15 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  | 23.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 16 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  | 26.10 |  |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  | 9.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 18 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  | 13.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 19 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  | 16.11 |  |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  | 20.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | 23.11 |  |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  | 27.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 23 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  | 30.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 24 | Беговые упражнения | 1 |  |  | 4.12 |  |
| 25 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | 7.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 26 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | 11.12 |  |
| 27 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | 14.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 18.12 |  |
| 29 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 21.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 30 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 25.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  | 28.12 |  |
| 32 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Сдача контрольного норматива. | 1 | 1 |  | 11.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 |  |  | 15.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 34 | Подводящи еупражнения | 1 |  |  | 18.01 |  |
| 35 | Подводящие упражнения | 1 |  |  | 22.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 36 | Упражнения с плавательной доской | 1 |  |  | 25.01 |  |
| 37 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  | 29.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 38 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  | 1.02 |  |
| 39 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  | 5.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 40 | Упражнения в плавании способом кроль. Сдача контрольного норматива. | 1 | 1 |  | 8.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 41 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  | 12.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 42 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  | 15.02 |  |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  | 19.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  | 22.02 |  |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  | 26.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  | 29.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 47 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  | 4.03 |  |
| 48 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  | 7.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 49 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  | 11.03 |  |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  | 14.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 51 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  | 18.03 |  |
| 52 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  | 21.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 53 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  | 1.04 |  |
| 54 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |  | 4.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 8.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м | 1 | 1 |  | 11.04 |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | 15.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 18.04 |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 22.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 25.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 2.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 6.05 |  |
| 63 | Итоговая контрольная работа | 1 | 1 |  | 13.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | 16.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 20.05 |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  | 23.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 5 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌