

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Камчатского края

Управление образования Администрации Усть-Большерецкого района

МБОУ Запорожская начальная школа – детский сад №9

РАССМОТРЕНА

на заседании
методического объединения
Руководитель МО Е.Д. Литвиненко
Протокол № 1 от 26 августа 2024 г

СОГЛАСОВАНА
с педагогическим советом
Протокол № 1
от 27 августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНА
директор МБОУ
Запорожская НШ-ДС № 9
Т.О. Густяк

Приказ от 28.08.2024 г № 14- ОД



ДОПОЛНЕНИЕ №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 803248)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Литвиненко Елена Дмитриевна
учитель начальных классов

с.Запорожье
2024

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	20			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	24			
Итого по разделу		70			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ – 24 ЧАСА					
Знания о физической культуре -2 часа					
1	Физическая культура у древних народов	1			03.09.2024
2	История появления современного спорта	1			04.09.2024
Способы самостоятельной деятельности-4 часа					
3	Виды физических упражнений	1			05.09.2024
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			10.09.2024
5	Дозировка физических нагрузок	1			11.09.2024
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			12.09.2024
Оздоровительная физическая культура - 2 часа					
7	Закаливание организма под душем	1			17.09.2024
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			18.09.2024
Спортивно-оздоровительная физическая культура -70 часов					
9	Строевые команды и упражнения	1			19.09.2024
10	Строевые команды и упражнения	1			24.09.2024
11	Лазанье по канату	1			25.09.2024
12	Лазанье по канату	1			26.09.2024

13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			01.10.2024
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			02.10.2024
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			03.10.2024
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			08.10.2024
17	Прыжки через скакалку	1			09.10.2024
18	Прыжки через скакалку	1			10.10.2024
19	Ритмическая гимнастика	1			15.10.2024
20	Ритмическая гимнастика	1			16.10.2024
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			17.10.2024
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			22.10.2024
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			23.10.2024
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			24.10.2024
ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ -24 ЧАСА					
25	Прыжок в длину с разбега	1			05.11.2024
26	Прыжок в длину с разбега	1			06.11.2024
27	Броски набивного мяча	1			07.11.2024
28	Броски набивного мяча	1			12.11.2024
29	Челночный бег	1			13.11.2024
30	Челночный бег	1			14.11.2024

31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			19.11.2024
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			20.11.2024
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			21.11.2024
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			26.11.2024
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			27.11.2024
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			28.11.2024
37	Спортивная игра баскетбол	1			03.12.2024
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			04.12.2024
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			05.12.2024
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			10.12.2024
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			11.12.2024
42	Спортивная игра волейбол	1			12.12.2024
43	Спортивная игра волейбол	1			17.12.2024
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			18.12.2024
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			19.12.2024

46	Спортивная игра футбол	1			24.12.2024
47	Спортивная игра футбол	1			25.12.2024
48	Подвижные игры с приемами футбола	1			26.12.2024
ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ – 31 ЧАС					
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			09.01.2025
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			9.01.2025
51	Подвижные игры с приемами футбола	1			15.01.2025
52	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			16.01.2025
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			16.01.2025
54	Подвижные игры с приемами футбола	1			22.01.2025
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			23.01.2025
56	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			23.01.2025
57	Подвижные игры с приемами футбола	1			29.01.2025
58	Повороты на лыжах способом переступания	1			30.01.2025
59	Повороты на лыжах способом переступания	1			30.01.2025
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			05.02.2025
61	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			06.02.2025

62	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			06.02.2025
63	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			12.02.2025
64	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			13.02.2025
65	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			13.02.2025
66	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			19.02.2025
67	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			20.02.2025
68	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			20.05.2025
69	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			26.02.2025
70	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			27.02.2025
71	Повороты на лыжах способом переступания на месте				27.02.2025
72	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			05.03.2025
73	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			06.03.2025
74	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			06.03.2025
75	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			12.03.2025

76	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			13.03.2025
77	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			13.03.2025
78	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			19.03.2025
Прикладно-ориентированная физическая культура- 2 часа					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			20.03.2025
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			20.03.2025
ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ – 23 ЧАСА					
Прикладно-ориентированная физическая культура- 23 часа					
81	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			01.04.2025
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			02.04.2025
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			03.04.2025

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			08.04.2025
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			09.04.2025
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			10.04.2025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			15.04.2025
88	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			16.04.2025
89	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			17.04.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2025

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			23.04.2025
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2025
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.04.2025
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			06.05.2025
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2025
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			08.05.2025

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05.2025
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05.2025
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2025
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05.2025
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			21.05.2025
103	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			22.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103	0	0	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/2>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

