

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Северо – Восточное Управление

ГБОУ СОШ с. Алькино

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов

\_\_\_\_\_ Тазетдинова Г.Р.

Протокол №

от "16" 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Шигапова А.Х.

от "17" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Маннанов Ф.М.

Приказ №87-од

от "20" 06 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2212582)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гайнанова Альфия Мухасимовна  
учитель начальных 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». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	3	0	0	01.09.2022 06.09.2022	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	2	0	0	08.09.2022 09.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	0	13.09.2022	наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								



3.1.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1	0	0	16.09.2022	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
------	-------------------------------	---	---	---	------------	--	---------------	---

3.2.	<b>Зрительная гимнастика</b>	1	0	0	20.09.2022	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
------	------------------------------	---	---	---	------------	--	---------------	---

3.3.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	22.09.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
------	------------------------------	---	---	---	------------	--	---------------	---

Итого по разделу		3						
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	4	0	0	23.09.2022 30.09.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
------	---	---	---	---	--------------------------	---	---------------	---

4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</b>	2	0	0	04.10.2022 06.10.2022	разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
------	---	---	---	---	--------------------------	--	--------	---

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	2	0	0	07.10.2022 11.10.2022	выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	1	0	0	13.10.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	2	0	0	14.10.2022 18.10.2022	обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	2	0	1	20.10.2022 21.10.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики:: 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2	0	0	25.10.2022 27.10.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	2	1	0	28.10.2022 08.11.2022	разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги; 1 — прыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — прыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Устный опрос; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	3	0	0	10.11.2022 15.11.2022	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	5	0	0	17.11.2022 25.11.2022	1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8	0	0	29.11.2022 15.12.2022	разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	16.12.2022 20.12.2022	выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	5	0	0	22.12.2022 13.01.2023	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	7	0	0	17.01.2023 31.01.2023	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	11	0	0	02.02.2023 24.02.2023	<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>	Устный опрос; Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
-------	--	----	---	---	--------------------------	---	-------------------------	---

4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	11	0	0	28.02.2023 23.03.2023	<p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;;</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p>	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
-------	---	----	---	---	--------------------------	---	---------------	---

Итого по разделу		69						
------------------	--	----	--	--	--	--	--	--

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	23	9	1	24.03.2023 23.05.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	3				

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	0	0	01.09.22	Устный опрос
2.	История появления современного спорта. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды: «Шире шаг!», «Чаще!», «Реже!». Рапорт учителю, расчет по порядку. ОРУ на осанку. Комплексы утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	0	1	02.09.22	Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1	06.09.22	Практическая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1	08.09.22	Практическая работа
5.	Бег 250 м.	1	0	1	09.09.22	Практическая работа
6.	Бег 500 м.	1	0	1	13.09.22	Практическая работа
7.	Бег 800 м.	1	0	1	15.09.22	Практическая работа

8.	Бег 1000 м.	1	0	1	16.09.22	Практическая работа
9.	Бег до 1500 м.	1	0	1	19.09.22	Практическая

						работа
10.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1	21.09.22	Практическая работа
11.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1	22.09.22	Практическая работа
12.	Экспресс-тест: бег в течение 3'	1	0	1	27.09.22	Практическая работа
13.	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1	29.09.22	Практическая работа
14.	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1	30.09.22	Практическая работа
15.	Метание малого мяча в цель	1	0	1	04.10.22	Практическая работа
16.	Метание малого мяча в цель	1	00	1	06.10.22	Практическая работа
17.	Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	0	1	07.10.22	Практическая работа
18.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1	11.10.22	Практическая работа

19.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1	0	1	13.10.22	Практическая работа
20.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	14.10.22	Практическая работа

	Экспресс-тест: прыжки в длину с места. Подвижные игры.					
21.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса (мал). Подвижные игры.	1	0	1	18.10.22	Практическая работа
22.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа. Подвижные игры.	1	0	1	20.10.22	Практическая работа
23.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3x10. Подвижные игры.	1	0	1	21.10.22	Практическая работа
24.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	01.11.22	Практическая работа



25.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	0	03.11.22	Устный опрос
26.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Строевые упражнения в движении противоходом, по диагонали,	1	0	1	04.11.22	Устный опрос, практическая работа

	«змейкой»; перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный (в процессе каждого урока)					
27.	Акробатические упражнения. 2-3 кувырка вперед	1	0	1	08.11.22	Практическая работа
28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	0	1	10.11.22	Практическая работа
29.	Кувырок назад, стойка на лопатках	1	0	1	11.10.22	Практическая работа
30.	«Мост» из положения лежа на спине	1	0	1	15.11.22	Практическая работа
31.	Комбинация из упражнений.	1	0	1	17.11.22	Практическая работа

32.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	18.11.22	Устный опрос, практическая работа
33.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	22.11.22	Практическая работа
34.	Дозирование физических упражнений для комплекса	1	0	1	24.11.22	Устный опрос,

	физкультминутки и утренней зарядки. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.					практическая работа
35.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	1	25.11.22	Практическая работа
36.	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках, приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев. Упор стоя на колене, сед.	1	0	1	29.11.22	Практическая работа
37.	<u>Висы и упоры.</u> Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе; в висе поднимание прямых и согнутых ног.	1	0	1	01.12.22	Практическая работа

38.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1	0	1	02.12.22	Практическая работа
39.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.	1	0	1	06.12.22	Практическая работа
40.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	1	0	1	08.12.22.	Практическая работа
41.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных	1	0	1	09.12.22	Практическая работа

	требований комплекса ГТО. Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине.					
42.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях.	1	0	1	13.12.22	Практическая работа
43.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	15.12.22	Практическая работа
44.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	16.12.22	Практическая работа

45.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	20.12.22	Практическая работа
46.	Подвижные игры.	1	0	1	22.12.22	Практическая работа
47.	Подвижные игры.	1	0	1	23.12.22	Практическая работа
48.	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1	27.12.22	Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Закаливание организма при помощи обливания под душем. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	1	10.01.23	Устный опрос

50.	Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением направления (в процессе каждого урока)	1	0	1	12.01.23	Практическая работа
51.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Волейбол. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1	13.01.23	Практическая работа
52.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1	17.03.23	Практическая работа
53.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1	19.01.23	Практическая работа

54.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1	20.01.23	Практическая работа
55.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1	24.01.23	Практическая работа
56.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1	26.01.23	Практическая работа
57.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1	27.01.23	Практическая работа
58.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1	31.01.23	Практическая работа
59.	Эстафеты с волейбольными мячами	1	0	1	02.02.23	Практическая работа
60.	Пионербол.	1	0	1	03.02.23	Практическая работа
61.	Пионербол	1	0	1	07.02.23	Практическая работа

62.	Ведение мяча в беге.	1	0	1	09.02.23	Практическая работа
63.	Попеременное ведение правой, левой рукой	1	0	1	10.02.23	Практическая работа
64.	Передачи мяча двумя руками от груди.	1	0	1	14.02.23	Практическая работа
65.	Передачи мяча двумя руками от головы.	1	0	1	16.02.23	Практическая работа
66.	Передача мяча двумя руками от груди с ударом о пол.	1	0	1	17.02.23	Практическая работа

67.	Передача мяча от плеча.	1	0	1	21.02.23	Практическая работа
68.	Передачи мяча в движении двумя руками без ведения	1	00	1	23.02.23	Практическая работа
69.	Передачи мяча в движении двумя руками с ведением	1	0	1	24.02.23	Практическая работа
70.	Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1	0	1	28.02.23	Практическая работа
71.	Баскетбольная эстафета.	1	0	1	02.02.23	Практическая работа
72.	Подвижные игры с мячами.	1	0	1	03.03.23	Практическая работа
73.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	07.03.23	Практическая работа
74.	Развитие основных физических	1	0	1	09.03.23	Практическая

	качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.					работа
75.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	10.03.23	Практическая работа

76.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	14.03.23	Практическая работа
77.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	16.03.23	Практическая работа
78.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	17.03.23	Практическая работа
79.	Модуль «Легкая атлетика». Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	0	28.03.23	Устный опрос
80.	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1	30.03.23	Практическая работа

81.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1	0	1	31.03.23	Устный опрос, практическая работа
82.	Метание малого мяча в цель	1	0	1	04.04.23	Практическая работа
83.	Многоскоки	1	0	1	06.04.23	Практическая работа

84.	Многоскоки	1	0	1	07.04.23	Практическая работа
85.	Челночный бег 3x10 м	1	0	1	11.04.23	Практическая работа
86.	Экспресс тесты: прыжки в длину с места	1	0	1	13.04.23	Практическая работа
87.	Экспресс тесты: подтягивание.	1	0	1	14.04.23	Практическая работа
88.	Экспресс тесты: бег в течение 3'	1	0	1	18.04.23	Практическая работа
89.	Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта	1	0	1	20.04.23	Практическая работа
90.	Бег с высокого старта 60 м.	1	0	1	21.04.23	Практическая работа
91.	Бег 250 м.	1	0	1	25.04.23	Практическая работа
92.	Бег 500 м.	1	0	1	27.04.23	Практическая работа
93.	Бег 800 м.	1	0	1	28.04.23	Практическая работа

94.	Бег 1000 м.	1	0	1	02.05.23	Практическая работа
95.	Бег до 1500 м.	1	0	1	04.05.23	Практическая работа
96.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	05.05.23	Практическая работа



97.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	11.05.23	Практическая работа
98.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	12.05.23	Практическая работа
99.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	16.05.23	Практическая работа
100	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	18.05.23	Практическая работа
101	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	19.05.23	Практическая работа
102	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	23.05.23	Практическая работа
	выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.					работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское  
слово-учебник»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая  
культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.:  
Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. –  
190 с.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  
<http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального  
профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя  
физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

спортзал, стадион.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

секундамер, рулетка, проектор, конусы, эстафетные палочки

