

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство науки и образования Пермского края  
Управления образования администрации Добрянского городского округа

МБОУ "Вильвенская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом  
Протокол № 8  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Вильвенская СОШ»

Ганина М.Л.

Приказ № 265-01-08-167  
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура 3 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сесюнина Д.Н  
учитель физической культуры

п. Вильва, 2023

## 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## 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 противоходом; 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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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 ошибках;
- 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 и плавательной 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		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://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	2	0	0		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Письменный контроль;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	0		наблюдают за образцом 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;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итого по разделу		4						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	0		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;;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5	0	0		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	3	0	0		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;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; 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://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	3	0	0		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); 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);	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	3	0	0		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	3	0	0		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	3	0	0		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	3	0	0		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	3	0	0		выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 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);	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	1	0	0		выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	0	0		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	9	0	0		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
Итого по разделу		49							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	0		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контр ольн	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	0		Устный опрос;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений.	1	0	0		Письменный контроль;
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	0		Устный опрос;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0		Письменный контроль;
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	0		Устный опрос;
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	0		Устный опрос;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	0		Зачет;

11.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0		Зачет;
12.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0		Зачет;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Зачет;
14.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	0		Зачет;
15.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	0		Зачет;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	0		Зачет;
17.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0		Зачет;
18.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0		Зачет;

19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	0		Зачет;
20.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	0		Зачет;
21.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	0		Зачет;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		Зачет;
23.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		Зачет;
24.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	0		Зачет;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Зачет;
26.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	0		Зачет;

27.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	0		Зачет;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1	0	0		Зачет;
29.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0		Зачет;
30.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	0		Зачет;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	1	0	0		Зачет;
32.	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Зачет;
33.	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Зачет;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0		Зачет;
35.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением	1	0	0		Зачет;

36.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		Зачет;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	0		Зачет;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0		Зачет;
39.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0		Зачет;
40.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	0		Зачет;
41.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	0		Зачет;

42.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	0	0		Зачет;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	0		Зачет;
44.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	0		Зачет;
45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0		Зачет;
46.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0		Зачет;
47.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0		Зачет;
48.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0		Зачет;
49.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0		Зачет;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	0		Зачет;

51.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	0		Зачет;
52.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	0		Зачет;
53.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	0		Зачет;
54.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0		Зачет;
55.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Зачет;
56.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	0		Зачет;
57.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0		Зачет;
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0		Зачет;
59.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
60.	Бег на 30 м (с)	1	0	0		Зачет;

61.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	0		Зачет;
62.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	0		Зачет;
63.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	0		Зачет;
64.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	0		Зачет;
65.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	0		Зачет;
66.	100. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	0		Зачет;
67.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	0		Зачет;

68.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	0		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.  
Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

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

<https://infourok.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

Проектор

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

