

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №102"

**РАССМОТРЕНО**  
**МО учителей начальных**  
**классов**

**Руководитель МО**  
\_\_\_\_\_ **Апарин А.Г.**

**Протокол № 1**  
**от «23» 08 2022 г.**

**СОГЛАСОВАНО**  
**Педсовет**

\_\_\_\_\_  
**Протокол № 13**  
**от «24» 08 2022 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Директор**

\_\_\_\_\_ **Новоселова**  
**Т.К.**

**Приказ № 209**  
**от «24» 08 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 953612)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования  
на 2023 учебный год

Составитель: Кузнецов Григорий Николаевич  
учитель физической культуры

Барнаул 2022

## 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 физкультминуток 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 отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов и 1 час в неделю внеурочной деятельности, 34 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 физкультурминутки 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 всплытие; 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 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 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 противоходом 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 в 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 изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всег о	контроль ные работы	практичес кие работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	0.25	0	0		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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		0.25						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	0.25	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;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	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);	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.25	0	0		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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		0.75						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.25	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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0		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); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.25	0	0		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с разбега</b>	6	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:	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые команды и упражнения</b>	2	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:	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Лазанье по канату</b>	2	0	0		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);	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	2	0	0		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;	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	2	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; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	2	0	0		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; 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;	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	2	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:	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2	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); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9.	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:	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	0	0		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	0	0		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.12	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0			Практическая работа.	
4.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	7	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 лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	6	0	0		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах); разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	6	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;	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	6	0	0		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;	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		59						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия:</b> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	0		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		9						
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре. Беседа: Физическая культура у древних народов Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега.	1				Устный опрос; Практическая работа.
2.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1				Практическая работа.
3.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1				Практическая работа.
4.	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Эстафеты с прыжками.	1				Практическая работа.
5.	Подготовка к комплексу ГТО. Бег 30м.	1				Практическая работа.
6.	Подготовка к комплексу ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				Практическая работа.
7.	Знания о физической культуре. Беседа: Виды физических упражнений Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1				Устный опрос. Практическая работа.
8.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1				Практическая работа.
9.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1				Практическая работа.

10.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1				Практическая работа.
11.	Подготовка к комплексу ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Практическая работа.
12.	Подготовка к комплексу ГТО. Кросс 2 км (по слабо пересеченной местности).	1				Практическая работа.
13.	Знания о физической культуре. Беседа: Измерение пульса на уроках физической культуры Правила безопасности во время занятий. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Строевые команды и упражнения.	1				Устный опрос; Практическая работа.
14.	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1				Практическая работа.
15.	Лазанье по канату	1				Практическая работа.
16.	Лазание по канату. Перелезание через гимнастическое бревно, препятствия.	1				Практическая работа.
17.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Практическая работа.

18.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1				Практическая работа.
19.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно.	1				Практическая работа.
20.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1				Практическая работа.
21.	Прыжки через скакалку	1				Практическая работа.
22.	Прыжки через скакалку	1				Практическая работа.
23.	Ритмическая гимнастика.	1				Практическая работа.
24.	Упражнения в танцах галоп и полька.	1				Практическая работа.
25.	Знания о физической культуре. Беседа: Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой Упражнения в танцах галоп и полька.	1				Устный опрос; Практическая работа.
26.	Подготовка к комплексу ГТО. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.	1				Практическая работа.
27.	Подготовка к комплексу ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Практическая работа.

28.	Подготовка к комплексу ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1				Практическая работа.
29.	Знания о физической культуре. Беседа: Закаливание организма. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. (Подвижная игра «Перестрелка»).	1				Устный опрос; Практическая работа.
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. (Подвижная игра «Перестрелка»).	1				Практическая работа.
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. (Игры с ведением мяча).	1				Практическая работа.
32.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. (Игры с ведением мяча).	1				Практическая работа.
33.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. (Подвижная игра «Перестрелка»).	1				Практическая работа.
34.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. (Подвижная игра «Перестрелка»).	1				Практическая работа.

35.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. (Подвижные игры «Точный расчет », «Метко в цель»,«Кто дальше бросит».)	1				Практическа я работа.
36.	Повороты на лыжах способом переступания. (Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».)	1				Практическа я работа.
37.	Повороты на лыжах способом переступания. (Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».)	1				Практическа я работа.
38.	Повороты на лыжах способом переступания. (Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»,«Космонавты» .)	1				Практическа я работа.
39.	Повороты на лыжах способом переступания. (Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»,«Космонавты»	1				Практическа я работа.
40.	Повороты на лыжах способом переступания. («Мини баскетбол»).	1				Практическа я работа.
41.	Повороты на лыжах способом переступания. («Мини-баскетбол»).	1				Практическа я работа.
42.	Повороты на лыжах способом переступания. («Мини-баскетбол»).	1				Практическа я работа.
43.	Повороты на лыжах способом переступания. («Мини-баскетбол»).	1				Практическа я работа.

44.	Подготовка к комплексу ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1				Практическая работа.
45.	Знания о физической культуре. Беседа: Дыхательная гимнастика Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра "Быстро и точно", «Подвижная цель».	1				Устный опрос; Практическая работа.
46.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра "Быстро и точно", «Подвижная цель».	1				Практическая работа.
47.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра "Быстро и точно", «Подвижная цель».	1				Практическая работа.
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры "Подвижная цель", "Вызови по имени".	1				Практическая работа.
49.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры "Подвижная цель", "Вызови по имени".	1				Практическая работа.
50.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра " Гонка мячей по кругу".	1				Практическая работа.
51.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра " Гонка мячей по кругу".	1				Практическая работа.

52.	Подвижная игра «Перестрелка».	1				Практическая работа.
53.	Подвижная игра «Перестрелка».	1				Практическая работа.
54.	«Мини-баскетбол».	1				Практическая работа.
55.	«Мини-баскетбол».	1				Практическая работа.
56.	"Мини - футбол", «Пионербол».	1				Практическая работа.
57.	"Мини - футбол", «Пионербол».	1				Практическая работа.
58.	Знания о физической культуре. Беседа: Зрительная гимнастика. Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1				Устный опрос; Практическая работа.
59.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1				Практическая работа.
60.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1				Практическая работа.
61.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1				Практическая работа.
62.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1				Практическая работа.
63.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1				Практическая работа.

64.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1				Практическая работа.
65.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1				Практическая работа.
66.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1				Практическая работа.
67.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1				Практическая работа.
68.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1				Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				



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

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

Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И.Лях.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа.- М. : «Просвещение», 2019. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014. Лопуга Е.В. Проектирование содержания и методов преподавания физической культуры в условиях внедрения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Барнаул.: АК ИПКРО, 2014.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Москва.: «Просвещение», 2011.

Лях В.И. Физическая культура Рабочие программы.1-4 классы. М.: Просвещение, 2019.

Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. М. «Просвещение», 2019.

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

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

Электронный учебник

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре

<https://sites.google.com/site/fizra419/> Сайт Белкина АндреяЕвгеньевича, учителяфизической культуры.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.**

Бадминтон

Волан

Кольцо баскетбольное

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Обруч гимнастический

Секундомер

Сетка волейбольная

Стойка волейбольная

Скакалки

Табло

Мячи для метания

Кегли

Эстафетные палочки

Фишки малые

Фишки большие

Дощечки для эстафет

Скамейки

Мячи пластмассовые

Шведская стенка

Рулетка

Перекладина

Аптечка

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

рисунки, плакаты, схемы, тетради, музыкальный центр, проектор, ноутбук.



