

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Чеускинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей ЭТЦ

ЗД

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

И.В. Шедрина

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Огорелков Данил Максимович  
Учитель физической культуры

с.Чеускино 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 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

## 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 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 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 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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	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;	РЭШ
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Измерение пульса на уроках физической культуры	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;	Устный опрос;	РЭШ

2.2.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	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;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	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	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	0	<p>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!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом</p>	Устный опрос;	РЭШ
------	--	---	---	---	--	---------------	-----

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	1	0	<p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>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 в полной координации);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
------	--	---	---	---	--	---------------------------------------	-----

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	1	0		<p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>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);</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</p> <p>выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым</p>	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
------	--	---	---	---	--	--	---------------------------------------	-----

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	0		<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке</p> <p>разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке</p> <p>разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке</p> <p>разноимённым способом на</p>	Устный опрос;	РЭШ
------	--	---	---	---	--	--	---------------	-----

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	6	1	0		<p>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</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	РЭШ
------	--	---	---	---	--	---	---	-----

4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	3	1	0	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>3 — прыжки с места вперед-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
------	---	---	---	---	--	---------------------------------------	-----

4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	4	1	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; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
------	--	---	---	---	--	---------------------------------------	-----

4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	10	0	0	<p>выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3 × 10м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);</p>	Устный опрос;	РЭШ
------	--	----	---	---	--	---------------	-----

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4	1	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; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	1	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; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ

4.11.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	9	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; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
-------	--	---	---	---	--	---------------------------------------	-----

4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	16	0	0	<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;  разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;;  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;;  4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;  разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;  2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 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;;  5 — приём и передача мяча в парах двумя руками, стоя на месте;; 6 — приём и</p>	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
-------	---	----	---	---	---	---------------------------------------	-----

Итого по разделу	68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контроль льные работы	Практич еские работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Устный опрос;
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0		Устный опрос;
3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>						
4.	Закаливание организма	1	0	0		Устный опрос;
<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b>						
5.	Вводный. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по ТБ	1	0	0		Устный опрос;
6.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
7.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
8.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
9.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
10.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
11.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
12.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
13.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа;
14.	Беговые упражнения	1	0	0		Устный

	повышенной координационной сложности					опрос;
15.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</b>						
16.	Вводный. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструктаж по ТБ	1	0	0		Устный опрос;
17.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
18.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
19.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
20.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
21.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
22.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
23.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
24.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
25.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
26.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
27.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
28.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
29.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
30.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</b>						
31.	Вводный. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструктаж по ТБ Строевые команды и упражнения	1	0	0		Устный опрос;
32.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Устный опрос;
33.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Устный опрос;

34.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос;
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	0		Устный опрос;
36.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос;
37.	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Устный опрос;
38.	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Устный опрос;
39.	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Устный опрос;
40.	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Устный опрос;
41.	Ритмическая гимнастика	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа;
42.	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Устный опрос;
43.	Лазанье по канату	1	0	0		Устный опрос;
44.	Лазанье по канату	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа;
<b>Модуль "Лыжная подготовка"</b>						
45.	Вводный. Предупреждение травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Устный опрос;
46.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Устный опрос;
47.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Устный опрос;
48.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа;
49.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Устный опрос;

50.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Устный опрос;
51.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Устный опрос;
52.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа;
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</b>						
53.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
54.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
55.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
56.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
57.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
58.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
59.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
60.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
61.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
62.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b>						
63.	Вводный. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по ТБ Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Устный опрос;
64.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Устный опрос;
65.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Устный опрос;
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа;
67.	Броски набивного мяча	1	0	0		Устный опрос;
68.	Броски набивного мяча	1	0	0		Устный опрос;



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

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.-

ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007Г.

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

РЭШ

[WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU) (САЙТГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)