

**Муниципальное общеобразовательное учреждение основная школа с.Чириково  
имени Героя Советского Союза Б.А. Кротова Кузоватовского района Ульяновской области**

**"РАССМОТРЕНО"**

на заседании Педагогического совета школы  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.М.Кротова  
«28» августа 2023 г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.И.Чалмаева  
Приказ № 58 от 28.08.2023 г.

## **Рабочая программа**

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Класс **3**

Уровень общего образования: **начальное общее образование**

Срок реализации программы, учебный год **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану **102 часа в год; в неделю 3 часа**

Рабочая программа разработана в соответствии с **«Рабочей программой. «Физическая культура» Предметная линия учебников В.И. Ляха, 1-4 классы. М.: «Просвещение», 2016 г.**

Учебник **«Физическая культура» 1-4 классы, В.И. Ляха, Москва, «Просвещение», 2020 г.. Рекомендовано МО РФ**

Рабочую программу составила: **учитель начальных классов Кузнецова С.Б.**

с.Чириково – 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания .

Программа по физической культуре разработана с учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение

физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и

мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 99 часов: 3 класс – 99 часов (3 часа в неделю) ,

## ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших стены России. История моды современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная внешность культуры***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения боковой и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### ***Спортивно-оздоровительная Вид культуры.***

### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят 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 конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагингом.

### **Плавающая подготовка.**

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

### **Подвижные и спортивные игры**

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

***Прикладно-ориентированная визуализация культуры.***

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.



К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Личностные результаты
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>									
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Первоначальные представления о научной картине мира  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Первоначальные представления о научной картине мира  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>									
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность,

									инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и

									безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.6.	<b>Гибкость как физическое</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>	Бережное отношение

	<b>качество</b>					«гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;		/9/	к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и

									самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)	
Итого по разделу		6								
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>										
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура										

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5	0	0.5		наблюдает за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей)

									образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	4	0	4		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и команды</b>	4	0	4		обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастическая разминка</b>	4	0	4		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	4	0	4		разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность,



									инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом</b>	4	1	3		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения</b>	4	0	4		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил

									здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</b>	4	0	4		изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</b>	4	1	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Торможение лыжными палками и падением на бок</b>	4	1	3		разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>	4	0	4		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные

						правил поведения, приводят примеры;			интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>	4	0	4		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 —стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	4	0	4		толчком двумя ногами по разметке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека

									Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	4	1	3		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>	4	0	4		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

									информационной)
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	4		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		68							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных	24	6	18		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому

	<b>требований комплекса ГТО</b>				его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;			здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		24						
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		99	10	89				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Т.Б.,История подвижных игр и соревнований у древних народов. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа;
2.	Зарождение Олимпийских игр. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам, СБУ. Ускорение.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. СБУ,Бег с ускорением, 20 м.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки».	1	1	0		Практическая работа;
5.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных	1	0	1		Практическая работа;



	способностей.					
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
12.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1		Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1		Практическая работа;
14.	Физическое развитие. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1		Практическая работа;
15.	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1		Практическая работа;

17.	Быстрота как физическое качество	1	0	1		Практическая работа;
18.	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0	1		Практическая работа;
19.	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Практическая работа;
20.	Закаливание организма. Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1		Практическая работа;
21.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	1		Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1		Практическая работа;

	акробатики". Строевые упражнения и команды					
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Практическая работа;

28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1		Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с	1	0	1		Практическая

	основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой					работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	1	0		Практическая работа;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1		Практическая работа;

45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1		Практическая работа;
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	1	0		Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Практическая работа;
51.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;
52.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
53.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Практическая работа;
54.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;
57.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1		Практическая работа;
58.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Практическая работа;

59.	Торможение способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;
60.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;
61.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок, торможение «плугом»	1	1	0		Практическая работа;
62.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Волки в рву», «Бездомный заяц»	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1		Практическая работа;

64.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	0	1		Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	1		Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
67.	Бег на короткие дистанции Бег на 30 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
68.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Практическая работа;
69.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
70.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
71.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
72.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
73.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		Практическая работа;

74.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;
75.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Практическая работа;
76.	Бег на 30 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
77.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование
78.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
79.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
80.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
81.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;

82.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
83.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
84.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1			Практическая работа; Тестирование
85.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		Практическая работа;
86.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование
87.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;
88.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование

89.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
92.	Прыжки через скакалку вперёд, назад. Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1		Практическая работа;
93.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	1	1		Практическая работа; Тестирование
94.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
95.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
96.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
97.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
98.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
99.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	10	89	
-------------------------------------	----	----	----	--



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

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. 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://resh.edu.ru/subject/9/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

Ноутбук учителя

## **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 прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

