

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Управление образования администрации Воскресенского района

МОУ Глуховская СШ

РАССМОТРЕНО педагогическим
советом
Заместитель директора по УВР

_____ Кузьмина А.А.

Протокол №11

от "30" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Михайлов В. Е.

Приказ №124

от "30" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4977803)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Ульянов Сергей Сергеевич
учитель физической культуры

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 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.

№ 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	1	05.09.2022	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1	06.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	2	08.09.2022 12.09.2022	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	27.03.2023	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1	0	1	27.12.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	29.12.2022	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	28.03.2023	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;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12	1	11	13.09.2022 10.10.2022	выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.2.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	0	14	11.10.2022 17.11.2022	Разучивают технические элементы спортивных игр: футбол; баскетбол. Играют в подвижные игры с элементами футбола и баскетбола. ;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	0	2	21.11.2022 22.11.2022	<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;</p>	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	1	2	24.11.2022 29.11.2022	<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 разгибанием ног в коленях);;</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p>	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	2	01.12.2022 05.12.2022	<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 поочерёдно 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 поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);</p>	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3	06.12.2022 12.12.2022	<p>;</p> <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 разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3	13.12.2022 19.12.2022	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;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	20.12.2022 22.12.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	26.12.2022	Выполнение движений под музыку. Степ-аэробика. ;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	14	0	14	09.01.2023 07.02.2023	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;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3	09.02.2023 14.02.2023	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	1	2	16.02.2023 21.02.2023	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;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2	27.02.2023 28.02.2023	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	11	0	11	30.03.2023 24.04.2023	Разучивают технические элементы игры Волейбол. Изучают; повторяют подвижные игры с элементами спортивных игр; а также подвижные игры без предметов и тактические подвижные игры. ;	Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6	1	5	25.04.2023 11.05.2023	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;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	1	5	15.05.2023 25.05.2023	; 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;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		87						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	4	3	02.03.2023 16.03.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
2.	Виды физических упражнений	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Л/атл.: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерская подготовка. Пробегание отрезков 6 по 20 м.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
6.	Л/атл.: спринтерская подготовка. Стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
7.	Л/атл.: спринтерская подготовка. Пробегание 60 м. на результат.	1	1	0	19.09.2022	Контрольная работа;
8.	Л/атл.: кроссовая подготовка. Равномерный бег 6-8 минут по слабопересеченной местности.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
9.	Л/атл.: метание малого мяча с места на дальность. Техника, тактика.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
10.	Л/атл.: положение «натянутого лука». Укрепление мышц плечевого пояса.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;

11.	Л/атл.: метание малого мяча с места на дальность. Выполнение на результат.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
12.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Специальные упражнения прыгуна в длину.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
13.	Л/атл.: правила выполнения прыжка в длину с разбега.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
14.	Л/атл.: техника и тактика выполнения прыжка в длину с разбега.	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
15.	Л/атл.: кроссовая подготовка: равномерный бег (6-8 мин.) по слабопересеченной местности	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
16.	Л/атл.: полоса препятствий и прикладные упражнения с элементами легкой атлетики.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
17.	Футбол: футбол как спортивная игра. Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения футболиста.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
18.	Футбол: удары по неподвижному мячу.	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
19.	Футбол: ведение футбольного мяча.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
20.	Футбол: передачи мяча на месте и в движении.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
21.	Баскетбол: понятия и общие положения игры. Прием и передача мяча двумя руками от груди с места.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
22.	Баскетбол: прием и передача мяча двумя руками от груди с места. Прямая передача и с отскоком от пола.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;

23.	Баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
24.	Баскетбол: стойка баскетболиста. Передвижения в стойке.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
25.	Баскетбол: стойки баскетболиста. Перемещения в стойке.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Баскетбол: Остановка в два шага и прыжком. Повороты на месте.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
27.	Баскетбол: ведение мяча в движении с обводкой предметов поочередно правой и левой рукой.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
28.	Баскетбол: ведение мяча в движении с обводкой предметов поочередно правой и левой рукой.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Баскетбол: бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
30.	Баскетбол: бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Строевые упражнения. Перекаты, вращения, группировка. Повторение ранее изученных элементов.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
33.	Лазания по канату на три счета.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
34.	Лазания по канату на три счета.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Лазания по канату на три счета.	1	1	0	29.11.2022	Контрольная работа;

36.	Акробатика: группировка. Из упора присев кувырок вперед.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
37.	Акробатика: 2-3 кувырка вперед.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Акробатика: стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
40.	Прыжки через скакалку.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Прыжки через скакалку.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
42.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
43.	Перекладина гимнастическая (низкая): висы, виды висов. Передвижения в вися.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Опорный прыжок: разбег и запрыгивание на гимнастический мостик.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
45.	Бревно гимнастическое: ходьба приставными шагами с разворотом.	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
46.	Прикладные упражнения, игры, полоса препятствий с элементами гимнастики и акробатики.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Закаливание организма	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
48.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
49.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Гигиена занятий.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;

50.	Первые признаки обморожения, переохлаждения. Профилактика.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
51.	Физика, биомеханика скольжения. Скользящий шаг. Одноопорное скольжение.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
52.	Скользящий шаг (без лыжных палок), одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Скользящий шаг (без лыжных палок), одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
54.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
55.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
57.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
58.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;

60.	Подъем "лесенкой" в пологий склон с боковым уклоном.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
61.	Спуск с пологого склона в основной стойке. Поворот переступанием.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Спуск с пологого склона в основной стойке. Поворот переступанием.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
63.	Спуск с пологого склона в основной стойке. Торможение «плугом».	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
64.	Спуск с пологого склона в основной стойке. Торможение «плугом».	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Прикладные упражнения с лыжами и на лыжах. Преодоление препятствий.	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
66.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
67.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
68.	Преодоление слабопересеченной местности 1,5-2,5 км. классический ход.	1	1	0	21.02.2023	Контрольная работа;
69.	Плавание: техника безопасности на уроках плавания. Техника основных видов плавания. Основные упражнения пловцов.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
70.	Плавание: имитация плавательных движений разными стилями плавания. Физическая подготовка пловцов.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
71.	Физическая подготовка (ГТО): прыжок в длину с места.	1	1	0	02.03.2023	Контрольная работа;

72.	Физическая подготовка (ГТО): челночный бег 3 по 10 метров.	1	1	0	06.03.2023	Контрольная работа;
73.	Физическая подготовка (ГТО): подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	07.03.2023	Контрольная работа;
74.	Физическая подготовка (ГТО): наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
75.	Физическая подготовка (ГТО): метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
76.	Физическая подготовка (ГТО): метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров.	1	1	0	14.03.2023	Контрольная работа;
77.	Физическая подготовка (ГТО): поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
78.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
79.	Зрительная гимнастика	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа;
80.	Волейбол: стойки волейболиста. Передвижения в стойках.	1	0	1	30.03.2023	Практическая работа;
81.	Волейбол: прием и передача мяча сверху, после подбрасывания над собой.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
82.	Волейбол: прием и передача мяча сверху, после подбрасывания над собой.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
83.	Волейбол: прием и передача мяча снизу после подбрасывания над собой.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;

84.	Волейбол: прием и передача мяча снизу после подбрасывания над собой.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
85.	Волейбол: Нижняя прямая подача. Правила расстановки игроков. Игра в «Пионербол».	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
86.	Подвижные игры: «перестрелка», «вышибалки» «охотники и утки».	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
87.	Подвижные игры: «собачки», «десять передач», «догонялки с помощью мяча».	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
88.	Подвижные игры: «хвостики», «пробегайка», «коршун, цыплята и наседка».	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
89.	Подвижные игры: «белые медведи», «невод», «хитрая лиса».	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
90.	Подвижные игры: «воры и охранники», «Знамя!»	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
91.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
92.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
93.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
94.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
95.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;

96.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	1	0	11.05.2023	Контрольная работа;
97.	Л/атл.: бросок набивного мяча способом «из-за головы» с места и с разбега. Сидя и стоя.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
98.	Л/атл.: бросок набивного мяча способом «из-за головы» с места и с разбега. Сидя и стоя.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
99.	Л/атл.: бросок набивного мяча способом «из-за головы» с места и с разбега. Сидя и стоя.	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
100.	Л/атл.: бросок набивного мяча способом «из-за головы» с места и с разбега. Сидя и стоя.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
101.	Л/атл.: бросок набивного мяча способом «из-за головы» с места и с разбега. Сидя и стоя.	1	1	0	23.05.2023	Контрольная работа;
102.	Л/атл.: прикладные упражнения и полоса препятствий с элементами легкой атлетики.	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова
О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://www.niro.nnov.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://www.gto.ru/norms#scholars>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://spo.1sept.ru/urok/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные)

Гимнастическое оборудование (гимнастические снаряды, гимнастические маты, акробатическая дорожка)

лыжное оборудование

гантели, скакалки, фишки, ориентиры, набивные мячи, мячи для фитнеса.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Измерительная лента, секундомер, тонометр, динамометр.

