

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югра

МБОУСОШ п. Пионерский

РАССМОТРЕНО

На заседании естественно-математической кафедры:


Кудрина Е.А.

Протокол №1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ


Тихонова Н.П.

Приказ № 356 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4350148)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования
2022-2023 учебный год.

Составитель: Журавлёва Татьяна Анатольевна
Учитель физической культуры.

Пионерский 2022

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югра

МБОУ СОШ п. Пионерский

РАССМОТРЕНО

На заседании естественно-математической кафедры:

_____ Кудрина Е.А

Протокол №1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

_____ Тихонова Н.П.

Приказ № 356 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4350148)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования
2022-2023 учебный год.

Составитель: Журавлёва Татьяна Анатольевна
Учитель физической культуры.

Пионерский 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен

и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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 ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата 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	1	0	0	05.09.2022	обсуждают	Устный	http://school-

	древних народов				<p>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</p>	опрос;	collection.edu.ru/catalog/
--	-----------------	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	----------------------------------------------------------------------------

						признаков;		
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	Укажите часы	Укажите период	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	Укажите часы	Укажите период	разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	Укажите часы	Укажите период	составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);			
Итого по разделу		3							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Закаливание организма	1	0	Укажите часы	Укажите период	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/	
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	Укажите часы	Укажите период	обсуждают понятие	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/	

						«дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;»		
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0			обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p>		
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8	1			<p>выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с</p>	Контрольная работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни 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;;</p>		
4.2.	Модуль "Подвижные	8	1			разучивают	Контрольная	http://school-

	<p><i>и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>				<p>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</p>	<p>работа;</p>	<p>collection.edu.ru/catalog/</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----------------------------------------------------------------------------------

						<p>технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры;</p>		
4.3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</p>	3	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</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>«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 налево, в обход, шагом марш!»»;;</p>	
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</p>	5	0			<p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа</p>	<p>Зачет; Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
------	---------------------------------------------------------------------	---	---	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p>на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p>		
4.5.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</p>	2	0			<p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с</p>	<p>Зачет; Практическая работа; Двигательная деятельность;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом, вперёд с</p>		
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>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>		
4.6.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</p>	1	0			<p>разучивают лазание по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке</p> <p>разноимённым способом на небольшую высоту;;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту; в полной координации;</p>		
4.7.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</p>	2	0			<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;</p> <p>обучаются вращению</p>	<p>Зачет;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>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;;</p>		
4.8.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</p>	2	1			<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений;</p>	<p>Контрольная работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно</p>		
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно, левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;;</p>		
4.9.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</p>	1	0	0		<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге,</p>		
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;</p>		
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	5	1	1		<p>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</p>	Контрольная работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>пололого склона;;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации;;</p>		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0			<p>наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;</p> <p>выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;</p>	Двигательная деятельность;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на	3	0			<p>наблюдают и анализируют</p>	Двигательная деятельность;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

	лыжах способом переступания					образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;		
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	4	1			наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста;;	Устный опрос; Двигательная активность;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движениях приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p>		
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	1			<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают</p>	Контрольная работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>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 колениках во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в</p>		
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>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;</p>		
4.15.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</p>	3	0			<p>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</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>на дальность;, разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;, </p>	
4.16.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0			<p>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;, выполняют упражнения ознакомительного </p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						плавания;			
Итого по разделу		53							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0				демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		8							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	2					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и на занятиях по легкой атлетике.	1			02.09	Устный опрос;

2.	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	1			06.09	Двигательные действия;
3.	Зачёт: прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с места.	1			08.09	Зачет;
4.	Входной контроль.	1	1		13.09	Тестирование:
5.	Зачет: Метание мяча на дальность с места. Бег на дистанцию 30 метров на результат.	1			16.09	Зачет;
6.	Зачет: Бег на дистанцию 30 метров на время. Челночный бег 3*10 метров,	1			20.09	Зачет;
7.	Зачёт: Челночный бег 3*10 метров, Кроссовая подготовка.	1			23.09	Зачет;
8.	Зачет: Бег 1000м. на время.	1			27.09	Зачет
9.	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр.	1			30.09	Устный опрос:
10.	Обучение технике передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1			04.10	Двигательные действия;
11.	Обучение технике ведение баскетбольного мяча на месте.	1			07.10	Двигательные действия;
12.	Закрепление технике передача мяча от груди двумя руками. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом	1			11.10	Двигательные действия;
13.	Зачёт: Техника передачи баскетбольного мяча снизу, передача мяча от груди двумя руками.	1			14.10	Зачет;
14.	Зачет: Техника ведения мяча в перемещении шагом	1			18.10	Зачет;

15.	Подвижная игра «Подвижная цель» с выбиванием с 3 – х сторон.	1			21.10	Двигательные действия;
16.	Подвижные и игры с набивными мячами 1-2 кг.	1			25.10	Двигательные действия;
17.	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики.	1			28.10	Устный опрос
18.	Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекуты в группировке вперед и назад.	1			08.11	Двигательные действия;
19.	Обучение технике двух-трех кувырков вперед-слитно.	1			11,11	Двигательные действия;
20.	Обучение акробатическому упражнению «мост» из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков вперед, стойка на лопатках.	1			15,11	Двигательные действия;
21.	Зачёт: Техника выполнения двух-трех кувырков вперед-слитно. Совершенствование стойки на лопатках, закрепление умения выполнять «мост».	1			18,11	Зачет;
22.	Зачет: гимнастический «мост». Обучение упражнениям в равновесии при хождении по бревну: ходьба на носках с поворотом кругом на двух ногах.	1			22,11	Зачет; Двигательные действия;
23.	Зачёт: стойка на лопатках. Обучение упражнениям в равновесии при хождении по бревну: приседания и переход в упор присев, в упор на колено.	1			25,11	Зачет;
24.	Совершенствование техники акробатических упражнений, пройденных на предыдущих уроках.	1			29,11	Двигательные действия;

25.	Акробатическое соединение из пройденных упражнений.	1			02,12	Двигательные действия;
26.	Закрепление техники акробатического соединения.	1			06.12	Двигательные действия;
27.	Зачет: Акробатическое соединение.	1			09,12	Зачет;
28.	Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах.	1			13,12	Двигательные действия;
29.	Зачёт на гибкость: Наклон вперёд из положения сидя на полу. Техника лазания по канату в два, три приёма.	1			16,12	Зачет
30.	Зачет: техника лазания по канату до 3 метров. Прыжки со скакалкой.	1			20,12	Зачет
31.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1			23,12	Двигательные действия;
32.	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, как правильно подобрать одежду.	1			27,12	Двигательные действия;
33.	Техника ступающего шага. Прохождение дистанции 1000 метров со средней скоростью.	1			10,01	Двигательные действия;
34.	Техника спусков в низкой стойке и подъемов на склон без палок. Прохождение с отдельным стартом дистанцию 1000м.	1			13,01	Двигательные действия;
35.	Зачёт: Техника спуска в низкой стойке.	1			17,01	Зачет
36.	Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками. Торможение «упором».	1			20,01	Двигательные действия;
37.	Прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью.	1			24,01	Двигательные действия;

38.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км со средней скоростью.	1			27,01	Двигательные действия;
39.	Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км. средней скоростью.	1			31,01	Двигательные действия;
40.	Зачёт: техника торможения «плугом».	1			03,02	Зачет
41.	Контрольный забег на дистанцию 1000 метров с отдельным стартом.	1	1		07,02	Контрольная
42.	Совершенствование техники спуска в средней стойке, подъема «ёлочкой», торможения «плугом» и «упором».	1			10,02	Двигательные действия;
43.	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1			14,02	Двигательные действия;
44.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью с преодолением спусков и подъёмов.	1			17,02	Двигательные действия;
45.	Зачет: техника подъема на склон «лесенкой» без палок и с палками.	1			21,02	Зачет
46.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и спусков при прохождении дистанции до 2,5 км по среднепересеченной местности, в медленном темпе.	1			24,02	Двигательные действия;
47.	Совершенствование техники ведения мяча на месте, движение шагом, передача в парах.	1			28,02	Двигательные действия;
48.	Обучение в парах передаче мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1			03,03	Двигательные действия;
49.	Совершенствование передачи мяча от груди.	1			07,03	Двигательные действия;

50.	Обучение броску снизу по баскетбольному кольцу.	1			10,03	Двигательные действия;
51.	Закрепление техники броска снизу по баскетбольному кольцу, с расстояния 3 метра.	1			14,03	Двигательные действия;
52.	Совершенствование в игре – эстафете техники ведения мяча в беге и передачи от груди после ведения.	1			17,03	Двигательные действия;
53.	Зачет: бросок снизу по баскетбольному кольцу.	1			21,03	Зачет
54.	Игра – эстафета между двумя командами с ведением баскетбольного мяча.	1			24,03	Двигательные действия;
55.	Подвижная игра «Мяч ловцу».	1			04,04	Двигательные действия;
56.	Подвижные игры по выбору учащихся.	1			07,04	Двигательные действия;
57.	Зачёт: броски и ловля мяча.	1			11,04	Зачет
58.	Зачёт: техника ведения баскетбольного мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			14,04	Зачет
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1			18,04	Двигательные действия;
60.	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1			21,04	Двигательные действия;
61.	Метание мяча в цель с 5 метров на результат.	1			25,04	Двигательные действия;
62.	Челночный бег 3*10 метров на время.	1			28,04	Двигательные действия;

63.	Итоговый контроль	1	1		04,05	Тестирование
64.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега в 3 – 5 шагов.	1			05,05	Двигательные действия;
65.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			11,05	Двигательные действия;
66.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту	1			12,05	Двигательные действия;
67.	Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;	1			18,05	Двигательные действия;
68.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот. Подведение итогов учебного года.	1			19.05	Двигательные действия;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «Б» КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Виды, формы контроля
---	------------	------------------	------	----------------------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	изучения	
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры и на занятиях по легкой атлетике.	1			01.09	Устный опрос;
2.	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	1			02.09	Двигательные действия;
3.	Зачёт: прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с места.	1			08.09	Зачет;
4.	Входной контроль.	1	1		09.09	Тестирование:
5.	Зачет: Метание мяча на дальность с места. Бег на дистанцию 30 метров на результат.	1			15.09	Зачет;
6.	Зачет: Бег на дистанцию 30 метров на время. Челночный бег 3*10 метров,	1			16.09	Зачет;
7.	Зачёт: Челночный бег 3*10 метров, Кроссовая подготовка.	1			22.09	Зачет;
8.	Зачет: Бег 1000м. на время.	1			23.09	Зачет
9.	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр.	1			29.09	Устный опрос:
10.	Обучение технике передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1			30.09	Двигательные действия;
11.	Обучение технике ведение баскетбольного мяча на месте.	1			06.10	Двигательные действия;
12.	Закрепление технике передача мяча от груди двумя руками. Ведение баскетбольного мяча в движении	1			07.10	Двигательные действия;

	шагом					
13.	Зачёт: Техника передачи баскетбольного мяча снизу, передача мяча от груди двумя руками.	1			13,10	Зачет;
14.	Зачет: Техника ведения мяча в перемещении шагом	1			14.10	Зачет;
15.	Подвижная игра «Подвижная цель» с выбиванием с 3 – х сторон.	1			20.10	Двигательные действия;
16.	Подвижные и игры с набивными мячами 1-2 кг.	1			21.10	Двигательные действия;
17.	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики.	1			27.10	Устный опрос
18.	Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекуты в группировке вперед и назад.	1			28.10	Двигательные действия;
19.	Обучение технике двух-трех кувырков вперед-слитно.	1			10,11	Двигательные действия;
20.	Обучение акробатическому упражнению «мост» из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков вперед, стойка на лопатках.	1			11,11	Двигательные действия;
21.	Зачёт: Техника выполнения двух-трех кувырков вперед-слитно. Совершенствование стойки на лопатках, закрепление умения выполнять «мост».	1			17,11	Зачет;
22.	Зачет: гимнастический «мост». Обучение упражнениям в равновесии при хождении по бревну: ходьба на носках с поворотом кругом на двух ногах.	1			18,11	Зачет; Двигательные действия;
23.	Зачёт: стойка на лопатках. Обучение упражнениям в	1			24,11	Зачет;

	равновесии при хождении по бревну: приседания и переход в упор присев, в упор на колено.					
24.	Совершенствование техники акробатических упражнений, пройденных на предыдущих уроках.	1			25,11	Двигательные действия;
25.	Акробатическое соединение из пройденных упражнений.	1			01,12	Двигательные действия;
26.	Закрепление техники акробатического соединения.	1			02,12	Двигательные действия;
27.	Зачет: Акробатическое соединение.	1			08,12	Зачет;
28.	Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах.	1			09,12	Двигательные действия;
29.	Зачёт на гибкость: Наклон вперёд из положения сидя на полу. Техника лазания по канату в два, три приёма.	1			15,12	Зачет
30.	Зачет: техника лазания по канату до 3 метров. Прыжки со скакалкой.	1			16,12	Зачет
31.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1			22,12	Двигательные действия;
32.	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, как правильно подобрать одежду.	1			23,12	Двигательные действия;
33.	Техника ступающего шага. Прохождение дистанции 1000 метров со средней скоростью.	1			29,12	Двигательные действия;
34.	Техника спусков в низкой стойке и подъемов на склон без палок. Прохождение с отдельным стартом дистанцию 1000м.	1			12,01	Двигательные действия;
35.	Зачёт: Техника спуска в низкой стойке.	1			13,01	Зачет

36.	Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками. Торможение «упором».	1			19,01	Двигательные действия;
37.	Прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью.	1			20,01	Двигательные действия;
38.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км со средней скоростью.	1			26,01	Двигательные действия;
39.	Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции до 3 км. средней скоростью.	1			27,01	Двигательные действия;
40.	Зачёт: техника торможения «плугом».	1			02,02	Зачет
41.	Контрольный забег на дистанцию 1000 метров с раздельным стартом.	1	1		03,02	Контрольная
42.	Совершенствование техники спуска в средней стойке, подъема «ёлочкой», торможения «плугом» и «упором».	1			09,02	Двигательные действия;
43.	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1			10,02	Двигательные действия;
44.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью с преодоление спусков и подъёмов.	1			16,02	Двигательные действия;
45.	Зачет: техника подъема на склон «лесенкой» без палок и с палками.	1			17,02	Зачет
46.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и спусков при прохождении дистанции до 2,5 км по среднепересеченной местности, в медленном темпе.	1			24,02	Двигательные действия;
47.	Совершенствование техники ведения мяча на месте,	1			02,03	Двигательные действия;

	движение шагом, передача в парах.					
48.	Обучение в парах передаче мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1			03,03	Двигательные действия;
49.	Совершенствование передачи мяча от груди.	1			09,03	Двигательные действия;
50.	Обучение броску снизу по баскетбольному кольцу.	1			10,03	Двигательные действия;
51.	Закрепление техники броска снизу по баскетбольному кольцу, с расстояния 3 метра.	1			16,03	Двигательные действия;
52.	Совершенствование в игре – эстафете техники ведения мяча в беге и передачи от груди после ведения.	1			17,03	Двигательные действия;
53.	Зачет: бросок снизу по баскетбольному кольцу.	1			23,03	Зачет
54.	Игра – эстафета между двумя командами с ведением баскетбольного мяча.	1			24,03	Двигательные действия;
55.	Подвижная игра «Мяч ловцу».	1			06,04	Двигательные действия;
56.	Подвижные игры по выбору учащихся.	1			07,04	Двигательные действия;
57.	Зачёт: броски и ловля мяча.	1			13,04	Зачет
58.	Зачёт: техника ведения баскетбольного мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			14,04	Зачет
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1			20,04	Двигательные действия;
60.	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1			21,04	Двигательные действия;

61.	Метание мяча в цель с 5 метров на результат.	1			27,04	Двигательные действия;
62.	Челночный бег 3*10 метров на время.	1			28,04	Двигательные действия;
63.	Итоговый контроль	1	1		04,05	Тестирование
64.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега в 3 – 5 шагов.	1			05,05	Двигательные действия;
65.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			11,05	Двигательные действия;
66.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту	1			12,05	Двигательные действия;
67.	Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;	1			18,05	Двигательные действия;
68.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот. Подведение итогов учебного года.	1			19,05	Двигательные действия;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 4 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/catalog/>

[HTTPS://WWW.GTO.RU/NORM](https://www.gto.ru/norm)
