

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Омского муниципального района Омской области

МБОУ "Петровская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы

Директор школы

_____ Сивирина Т.В

Протокол №5

от "30" мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Даныш Е.Н

Протокол №4

от "29" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Сивирина Т.В

Приказ №174

от "02" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1922365)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Казека Анна Владимировна
учитель физической культуры

Петровка 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, закалывающих 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 всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

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

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	0	01.09.2022 06.09.2022	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	0	08.09.2022 09.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	13.09.2022	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;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	16.09.2022	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);; 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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

3.2.	Зрительная гимнастика	1	0	0	20.09.2022	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Закаливание организма	1	0	1	22.09.2022	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);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	4	0	0	23.09.2022 30.09.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	0	04.10.2022 06.10.2022	разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	0	07.10.2022 11.10.2022	выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	1	0	0	13.10.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	0	14.10.2022 18.10.2022	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;; 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);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	1	20.10.2022 21.10.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений 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 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;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0	25.10.2022 27.10.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	1	0	28.10.2022 08.11.2022	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-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Устный опрос; Тестирование;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	0	10.11.2022 15.11.2022	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	0	17.11.2022 25.11.2022	1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 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);	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8	0	0	29.11.2022 15.12.2022	разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	16.12.2022 20.12.2022	выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	5	0	0	22.12.2022 13.01.2023	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	7	0	0	17.01.2023 31.01.2023	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	11	0	0	02.02.2023 24.02.2023	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;; 1 — спускание по трапу бассейна;; 2 — ходьба по дну;; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд;; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);; 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);; 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);; 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;; 1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;; 7 — плавание кролем на груди в полной координации;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/

4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	11	0	0	28.02.2023 23.03.2023	<p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;;</p> <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 движении приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;;</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		69						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	23	9	1	24.03.2023 23.05.2023	<p>демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	3				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	«Физическая культура у древних народов».История развития физической культуры народов, населявших территорию России.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	История появления современного спорта	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
3.	История возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.Организационно-методические требования на уроках физической культуры ИОТ 079-17	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
5.	Подводящие упражнения с объяснение их отличительные признаки.Техника наклона вперед из положения стоя.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
6.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).Подвижная игра "Осада огорода".	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
7.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки.Подвижная игра "Перестрелка"	1	0	1	15.09.2022	Устный опрос;

8.	Понятие «дыхательная гимнастика», выявление и анализирование отличительных признаков дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Бег в равномерном темпе.	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
9.	Понятие «зрительная гимнастика», выявление и анализирование положительных влияний зрительной гимнастики на зрение человека. Правила выполнения упражнений зрительной гимнастики	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
10.	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Подвижная игра "Перестрелка"	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос;
11.	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ИОТ 079-17	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
12.	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Техника кувырка вперед.	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
13.	Строевые упражнения в движении противоходом; разучивание правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам. Техника кувырка вперед с разбега.	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;
14.	Строевые упражнения разучивание правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде. Техника кувырка назад.	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;

15.	"Гимнастика с основами акробатики". Техника лазанье по канату в три приема. Подвижная игра "Вышибалы"	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
16.	"Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату в три приема.	1	0	0	06.10.2022	Зачет;
17.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Подвижная игра "Марш с закрытыми глазами"	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
18.	Упражнения на гимнастической скамейке : движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперед); выполняют передвижения спиной вперед с поворотом кругом способом переступания. Подвижная игра "Парашютисты"	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
19.	Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноименным способом.	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;
20.	Техника прыжков через скакалку	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
21.	Техника прыжка в скакалку в тройках	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;

22.	Ритмическая гимнастика.Ознакомиться с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;
23.	Освоение упражнения ритмической гимнастики.Составление индивидуальной комбинации ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение	1	0	1	21.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
24.	Танцевальные упражнения.Освоение движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
25.	Танцевальные упражнения».Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах)	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос;
26.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ИОТ 018-17 Техника прыжков в длину с разбега.	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;
27.	Прыжок в длину с разбега на результат	1	1	0	08.11.2022	Тестирование;
28.	Техника бросков набивного мяча. Подвижная игра"Вышибалы"	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
29.	Техника бросков и ловли мяча в парах набивного мяча.Подвижная игра "Ловля обезьян с мячом"	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;

30.	Броски набивного мяча способом рт "груди", и "снизу".Подвижная игра "Пионербол" с набивным мячом.	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
31.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.Техника челночного бега	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
32.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.Бег через препятствия.	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
33.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.Бег с разных положений старта.	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
34.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.Бег на 30м.	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
35.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
36.	Лыжная подготовка".Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ИОТ 019-17	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос;
37.	Лыжная подготовка".Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
38.	Лыжная подготовка".Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос;
39.	Лыжная подготовка".Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;

40.	Лыжная подготовка".Одновременный двухшажный ход.	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос;
41.	Лыжная подготовка".Подвижная игра накаты.	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;
42.	Лыжная подготовка".Прохождение дистанции 1,5 км чередуя изученные ходы.	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;
43.	Лыжная подготовка".Прохождение максимально большей дистанции на время,ранее изученными ходами.	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
44.	"Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;
45.	"Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания и прыжком	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
46.	Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания.Техника торможения плугом, уточнение элементов техники, особенности их выполнения.	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос;
47.	Лыжная подготовка.Выполнение торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;
48.	Лыжная подготовка.Передвижение и спуск "змейкой"	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
49.	Лыжная подготовка.Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;
50.	Лыжная подготовка.Подъем "полуелочкой" и "елочкой",спуск под уклон в основной стойке лыжника.	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос;
51.	Организационно-методические рекомендации и требования к уроку физической культуре ИОТ 021-17.	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;

52.	«Подвижные игры с элементами спортивных игр.Освоение правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
53.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.Наблюдение и анализирование образцов технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности	1	0	0	20.01.2023	Устный опрос;
54.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.Разучивания технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
55.	Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры волейбол.	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
56.	Разучивания технических действий подвижных игр с элементами игры Футбол.	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос;
57.	Подвижные игры.Разучивание правил.	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;
58.	Плавательная подготовка.Правила поведения в бассейне.	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос;
59.	Плавательная подготовка.Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.Упражнение "Поплавок"	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос;
60.	Плавательная подготовка.Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
61.	Плавательная подготовка.Погружение в воду и всплывание; скольжение на воде.	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос;

62.	Плавательная подготовка. Скольжение на спине.	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос;
63.	Плавательная подготовка. Подвижная игра "Стрелка с мотором"	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;
64.	Плавательная подготовка. Движение руками и ногами при плавании кролем на груди	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос;
65.	Плавательная подготовка. Кроль на груди.	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос;
66.	Плавательная подготовка. Кроль на груди.	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
67.	Плавательная подготовка. Прыжки в воду с тумбы.	1	0	0	23.02.2023	Устный опрос;
68.	Плавательная подготовка. Проплывание дистанции 25м	1	0	0	24.02.2023	Зачет;
69.	Спортивные игры. Футбольные упражнения.	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;
70.	Спортивные игры. Футбольные упражнения в парах.	1	0	0	02.03.2023	Устный опрос;
71.	Спортивные игры. Подвижная игра "Флаг на башне"	1	0	0	03.03.2023	Устный опрос;
72.	Спортивные игры. Спортивная игра "Баскетбол" Передачи мяча в паре на месте и в движении.	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
73.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0	09.03.2023	Устный опрос;
74.	Спортивные игры. Баскетбол броски одной рукой.	1	0	0	10.03.2023	Устный опрос;
75.	Спортивные игры. Волейбол. Стойки перемещение.	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;
76.	Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос;

77.	Спортивные игры.Волейбол.Передачи мяча через сетку.	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос;
78.	Спортивные игры.Пионербол.Правила игры,передачи и ловля мяча.	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос;
79.	Спортивные игры.Передачи мяча,ловля,движения.Подвижная игра "Пионербол"	1	0	0	23.03.2023	Устный опрос;
80.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Тестирование бега на 30м	1	1	0	24.03.2023	Тестирование;
81.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Тестирование челночного бега 3*10м.	1	1	0	04.04.2023	Тестирование;
82.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Тестирования малого мяча на дальность.	1	1	0	06.04.2023	Тестирование;
83.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	1	0	07.04.2023	Тестирование;
84.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине.30сек	1	1	0	11.04.2023	Тестирование;
85.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Техника прыжка в длину с места.	1	0	0	13.04.2023	Устный опрос;
86.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Тестирование прыжка в длину с места см	1	1	0	14.04.2023	Тестирование;

87.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос;
88.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Тестирование виса на перекладине из положения лежа согнувшись.	1	1	0	20.04.2023	Тестирование; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
89.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника виса на время с.	1	0	0	21.04.2023	Устный опрос;
90.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Тестирование виса на время.с	1	1	0	25.04.2023	Тестирование;
91.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника бега на короткие дистанции из разных положений старта.	1	0	0	27.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
92.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника бега на 60,100 м	1	0	0	28.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
93.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника бега на 500 м	1	0	0	02.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
94.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника бега на выносливость 1000м	1	0	0	04.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
95.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Тестирования бега на 1000м	1	1	0	05.05.2023	Зачет;
96.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на выносливость меняя темп .	1	0	0	09.05.2023	Устный опрос;

97.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Техника эстафетного бега.	1	0	0	11.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
98.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Эстафетный бег.	1	0	0	12.05.2023	Устный опрос;
99.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Беговые упражнения,в беге на коротких дистанциях	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос;
100.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Эстафеты с мячом.Заполнение "Дневника здоровья"	1	0	0	18.05.2023	Устный опрос;
101.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Полоса препятствия.	1	0	0	19.05.2023	Устный опрос;
102.	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.Подведение итогов года.	1	0	1	23.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	3		

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

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,
<http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

спортзал, стадион, бассейн

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

секундамер, рулетка, проектор, конусы, эстафетные палочки

