

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
администрации Благодарненского городского округа
МОУ «СОШ №5»

| | | |
|--|---|---|
| РАССМОТРЕНО на заседании ШМС руководитель ШМС  (Е.М.Шведуненко) Протокол №1 от 30.08.2023г | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  (М.В. Вихляева) Протокол № 1 от 30.08.2023г. | УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МОУ «СОШ №5»  (Т.А. Малышко) Приказ № 179-од от 30.08.2023г. |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3164574)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Спасское 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 КЛАСС

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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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.

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 первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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 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.

По окончании четвертого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Наименование элементов и тематика | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|------------------|--------------|---------------|---------------|--|----------------------|---|
| | всего | конт. работы | практ. работы | | | | |
| Занятия о физической культуре | | | | | | | |
| История подвижных игр и соревнований у разных народов. Изменение традиционных игр | 1 | 0 | 1 | | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований | Практическая работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Задание | 1 | 0 | 1 | | | | |
| Методы самостоятельной деятельности | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--------------------------------------|--|
| <p>ник одений по ческой туре</p> | 1 | 0 | 1 | | <p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физическог о развития и физических качеств и устанавливают различия между ними</p> | <p>Практичес кая работа;</p> | <p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p> |
| зделу | 1 | 0 | 1 | | | | |

КОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

здоровительная физическая культура

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--------------------------------------|--|
| <p>тивание низма. нная зарядка. авление видуальных лексов нной зарядки</p> | 1 | 0 | 1 | | <p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов взакаливающей процедуры;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтир ание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание</p> | <p>Практичес кая работа;</p> | <p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p> |
|--|---|---|---|--|---|--------------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--------------------------|---|
| | | | | | к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); | | |
| зделу | 1 | 0 | 1 | | | | |
| спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| ль настика овами батыки". ила дения на ах гимнастики обатики | 1 | 0 | 1 | | разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики; знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в | Практичес кая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| ль настика овами батыки". евые жнения и нды | 3 | 0 | 3 | | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроен ие из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!»; «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с | Практичес кая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| | | | | | передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | | |
| Упражнения гимнастики с гимнастическими батунами. Гимнастическая гимнастика | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, разучивают) | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Упражнения гимнастики с гимнастическими батунами. Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной) | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Упражнения гимнастики с гимнастическими батунами. Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|-----------------------------|--|
| | | | | | <p>с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;;</p> <p>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его;</p> | | |
| <p>ль "Лыжная подготовка".</p> <p>ила</p> <p>дения на</p> <p>гиях лыжной</p> <p>готовкой</p> | 3 | 0 | 3 | | <p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения;</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p> |
| <p>ль "Лыжная подготовка".</p> <p>движение на</p> <p>х</p> <p>шажным</p> <p>ременным</p> <p>М</p> | 3 | 0 | 3 | | <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <p>разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p> |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
| | | | | | двухшажным поперечным ходом с равномерной скоростью передвижения; | | |
| ль "Лыжная подготовка". ски и подъёмы льжах | 3 | 0 | 3 | | наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| ль "Лыжная подготовка". ложение ными палками дением на бок | 4 | 0 | 4 | | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|-----------------------------|--|
| | | | | | <p>при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с</p> | | |
| <p>ль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> | 2 | 0 | 2 | | <p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p> |
| <p>ль "Лёгкая атлетика". Правила броски мяча в подвижную мишень</p> | 3 | 0 | 3 | | <p>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p> |
| <p>ль "Лёгкая атлетика". Правила прыжков координированные прыжковые упражнения</p> | 3 | 0 | 3 | | <p>разучивают сложные координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p> |

| | | | | | | | |
|--|----|---|----|--|--|-----------------------------|--|
| | | | | | <p>последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким</p> | | |
| <p>ль "Лёгкая атлетика".</p> <p>чно</p> <p>единированные</p> <p>движения</p> <p>бой по</p> <p>астической</p> <p>ейке</p> | 2 | 0 | 2 | | <p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p> |
| <p>ль "Плавание"</p> | 10 | 0 | 10 | | <p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации; осуществляют самоконтроль за</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p> |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| | | | | | физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. | | |
| ль вижные ". ижные игры | 8 | 0 | 8 | | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| ль вижные ". ижные игры | 7 | 0 | 7 | | разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | | |
|---|----|---|----|--|--|----------------------|---|
| | | | | | подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной | | |
| в неделю | 55 | 0 | 55 | | | | |
| прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | |
| подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО | 9 | 0 | 9 | | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| подготовка к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| в неделю | 10 | 0 | 10 | | | | |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 68 | 0 | 68 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| рождение Олимпийских Символика и ритуалы ых Олимпийских игр. ррия первых мпийских игр ременности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| тавление дневника ической культуры. ическая подготовка века. Правила развития | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---------------------|
| ических качеств. | | | | | |
| деление индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Проводящие процедуры с помощью воздушных и лечебных ванн, купания в открытых водоемах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Лёгкая атлетика». Правила безопасности на уроках. Беговые упражнения. Бег с опорой на одну руку с последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Лёгкая атлетика». Интервальный и гладкий равномерный бег по учебной программе; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила проведения физических качеств. Задание. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила проведения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Гимнастика основами гимнастики". Правила проведения на уроках | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|------------------------|
| ической культуры вила поведения на уроках ической культуры, бора одежды для занятий спортивном зале и на ытом воздухе. | | | | | |
| дуль "Гимнастика новами батики". Строевые ажнения и организующие анды на уроках ической культуры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Гимнастика новами батики". Строевые ажнения и организующие анды на уроках ической культуры оевые упражнения: роение и перестроение в у и две шеренги, стоя на ге; повороты направо и ево; передвижение в онне по одному, по два и лонну по три с омерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Гимнастика новами батики". Строевые ажнения и организующие анды на уроках ической культуры оевые упражнения: роение и перестроение в у и две шеренги, стоя на ге; повороты направо и ево; передвижение в онне по одному, по два и лонну по три с омерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Гимнастика новами батики". Исходные ажения в физических ажнениях одные положения зических упражнениях: пки, упоры, седы, ажения лёжа. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Гимнастика | 1 | 0 | 1 | | Практическая |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|------------------------|
| новыми обатики". Гимнастические ажнения Гимнастические ажнения: способы едвижения ходьбой и м; упражнения с настическим мячом и настической скакалкой. | | | | | работа |
| дуль "Гимнастика новыми обатики". Акробатические ажнения кробатические ажнения: подъём овища из положения лёжа спине и животе; подъём из положения лёжа на оте; сгибание рук в ожении упор лёжа; ажки в группировке, иком двумя ногами; ажки в упоре на руки, иком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Подвижные ортивные г". Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Подвижные ортивные игры". Игры и феты с передачей, ском и ловлей мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Подвижные ортивные игры". Ведение а. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Подвижные ортивные игры". Игры развития быстроты. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Подвижные ортивные игры". Игры развития внимания и кости. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Подвижные ортивные игры". Техника пасности на уроках. афеты с мячами. Развитие ординационных обностей. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль "Подвижные | 1 | 0 | 1 | | Практическая |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|------------------------|
| спортивные м". Эстафеты. Развитие двигательно-силовых способностей. | | | | | работа |
| уль "Подвижные спортивные м". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая подготовка: освоение техники управления, демонстрация уровней в показателях технической готовленности и критериев требований клуба ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая подготовка: освоение техники управления, демонстрация уровней в показателях технической готовленности и критериев требований клуба ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая подготовка: освоение техники управления, демонстрация уровней в показателях технической готовленности и критериев требований клуба ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая подготовка: освоение техники управления, демонстрация уровней в показателях технической готовленности и критериев требований клуба ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая подготовка: освоение техники управления, демонстрация уровней в показателях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|------------------------|
| ической готовленности и мативных требований плекса ГТО | | | | | |
| ическая готовка: освоение ержания граммы, демонстрация ростов в показателях ической готовленности и мативных требований плекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая готовка: освоение ержания граммы, демонстрация ростов в показателях ической готовленности и мативных требований плекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая готовка: освоение ержания граммы, демонстрация ростов в показателях ической готовленности и мативных требований плекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая готовка: освоение ержания граммы, демонстрация ростов в показателях ической готовленности и мативных требований плекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая готовка: освоение ержания граммы, демонстрация ростов в показателях ической готовленности и мативных требований плекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды рта». Правила техники пасности на уроках. едвижение на лыжах временным ошажным ходом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды рта». Повороты на лыжах. одоление небольших сплинов при спуске с | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|------------------------|
| огого склона в низкой ке. | | | | | |
| дуль «Зимние виды ота». Передвижения на ах по учебной станции. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды ота». Зачет. Преодоление ольших трамплинов при ске с пологого склона в кой стойке. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды ота». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды ота». Торможение и орот упором; подъём очкой»; прохождение станции 3 км. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды ота». Игры на лыжах: «С и на горку», Эстафета с едачей палок» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды ота». Передвижение по ной трассе ранее енными способами ных ходов. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды ота». Передвижение на ах для развития осливости. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды ота». Зачет. едвижение по учебной не одновременным ошажным ходом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды ота». Игры и эстафеты с ьёмами и спусками с гор, одоление подъёмов и иятствий. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Зимние виды ота». Прохождение станции до 3 км. ременный двухшажный скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---------------------|
| дуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, феты. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Плавание». Техника плавания. Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для совершенствования комбинированного плавания. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и координация движений в кроле. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Плавание». Старт, стартовый толчок, поворот в плавании. Стартовый толчок, стартовый прыжок, стартовый толчок «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Плавание». Кроль на груди - 20х25 м, фета. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Плавание». Кроль на спине - 20х25 м, фета. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Плавание». Техника движения рук в брассе. Техника движения ног в брассе. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Плавание». Техника движения рук в брассе. Техника движения ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Плавание». Сочетание движения рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| дуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---------------------|
| Удоль «Плавание». Брасс 25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Удоль "Подвижные спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Удоль "Подвижные спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Удоль "Подвижные спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Удоль "Подвижные спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Удоль "Подвижные спортивные игры". Передачи большого мяча в парах. Упражнения и ловля. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Удоль "Подвижные спортивные игры". Футбол. Упражнения по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Удоль "Подвижные спортивные игры". Ведение большого мяча по заданной траектории. Удары мячом с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Удоль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Удоль «Лёгкая атлетика». Прыжковые | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | |
|--|----|---|----|--|------------------------|
| жжения: прыжки и го скоки Зачет. Прыжок в ну с места. | | | | | |
| уль «Лёгкая тика». Метание малого нисного) мяча на ность. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| уль «Лёгкая тика». Метание малого нисного) мяча на ность. Зачет. Метание ого (теннисного) мяча на ность. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| уль «Лёгкая тика». Броски набивного а двумя руками из-за вы, мяча двумя руками руди. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| ическая готовка: освоение ержания граммы, демонстрация ростов в показателях ической готовленности и мативных требований плекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ О ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 | | |