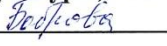


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Хабаровского края

Комитет по образованию Ульчского муниципального района

МБОУ СОШ с. Киселёвка

РАССМОТРЕНО  
МО учителей  
физической культуры, технологии и ИЗО  
Боброва С.А.   
Протокол №5  
от "18" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Сокол Р.Г.  
Приказ №27/5  
от "20" мая 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 773808)

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

Составитель: Кухтина Светлана Николаевна  
учитель физической культуры

с. Киселёвка 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 «Прикладноориентированная 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 возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## 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

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.

## **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	1	0	01.10.2021	приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Контрольная работа;	
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1	03.10.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Практическая работа;	
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1		1	03.09.2022	составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Зачет;	
2.2.	<b>Физические качества</b>	0.5		0.5	06.09.2022	устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Тестирование;	
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1		1	09.09.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Письменный контроль;	
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1		1	10.09.2022	разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;	Тестирование;	
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	0.5		0.5	13.09.2022	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Тестирование;	
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1		1	16.09.2022	проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают прироста результатов;	Практическая работа;	
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0.5	0.5		17.09.2022	проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают прироста результатов;	Контрольная работа;	
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0.5	0.5		20.09.2022	составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;	Контрольная работа;	
Итого по разделу		6						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	1		23.09.2022	разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	Контрольная работа;		
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5		0.5	24.09.2022	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;	Практическая работа;		
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	0.5	0.5		01.10.2022	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Тестирование;		
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1		1	10.10.2022 12.10.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Практическая работа;		
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	3		3	17.10.2022 18.10.2022	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;;	Тестирование;		
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	3	0	3	27.10.2022 29.10.2022	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, голеностопного сустава);	Практическая работа;		
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	4	1	3	01.11.2022 03.11.2022	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно 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 координации);	Контрольная работа;		
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	4	1	3	07.11.2022 09.11.2022	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;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Тестирование;		
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	4	0.5	3.5	16.11.2022 17.11.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Устный опрос;		



4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	21.11.2022 22.11.2022	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Тестирование;	
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	10	1	9	01.12.2022 03.12.2022	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);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Зачет;	
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4		4	06.12.2022 07.12.2022	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Зачет;	
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4		4	19.12.2022 21.12.2022	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 торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1		1	03.05.2023 05.05.2023	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	3	1	2	10.05.2023	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Устный опрос;	
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	4		4	16.05.2023 17.05.2023	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и 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 приземлением.;	Письменный контроль;	
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	4	1	3	22.05.2023 23.05.2023	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Тестирование;	

4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3		3	24.05.2023 25.05.2023	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 в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Тестирование;	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	7	1	6	26.09.2022 27.09.2022	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Устный опрос;	
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8		8	13.03.2023 14.03.2023	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 действия игры футбол (работа в парах и группах);;	Практическая работа;	
Итого по разделу		68						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24		24	28.04.2023 29.04.2023	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос;	
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	1	01.09.2022	Практическая работа;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	1	03.09.2022	Практическая работа;
3.	История Олимпийских игр	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
4.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	1	10.09.2022	Практическая работа;
6.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;

7.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
8.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	1	17.09.2022	Практическая работа;
9.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
10.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
11.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	1	24.09.2022	Практическая работа;
12.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
13.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	1	01.10.2022	Практическая работа;
15.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;

16.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
17.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	08.10.2022	Практическая работа;
18.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	1	0	10.10.2022	Зачет;
19.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
20.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	1	15.10.2022	Практическая работа;
21.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
22.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
23.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	1	22.10.2022	Практическая работа;

24.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
26.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	29.10.2022	Практическая работа;
27.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
28.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	12.11.2022	Зачет;
30.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
31.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
32.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	1	0	19.11.2022	Зачет;

33.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
34.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	1	0	26.11.2022	Зачет;
35.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	1	0	01.12.2022	Зачет;
37.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	1	03.12.2022	Практическая работа;
38.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	1	0	08.12.2022	Зачет;
40.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	1	10.12.2022	Практическая работа;
41.	Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;



42.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	1	0	17.12.2022	Зачет;
44.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
46.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	1	24.12.2022	Практическая работа;
47.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	1	0	26.12.2022	Зачет;
48.	Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
49.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	1	14.01.2023	Практическая работа;
50.	Отработка навыков выполнения шпагата	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
51.	Отработка навыков выполнения колеса	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
52.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	0	1	21.01.2023	Практическая работа;

53.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперед — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
54.	Выполнение комбинации: кувырок вперед — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
55.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	1	28.01.2023	Практическая работа;
56.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
57.	Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
58.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1	04.02.2023	Практическая работа;
59.	Игровые задания со скакалкой	1	1	0	06.02.2023	Зачет;
60.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
61.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	11.02.2023	Практическая работа;
62.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
63.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
64.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	1	18.02.2023	Практическая работа;

65.	Игровые задания с мячом	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
66.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;
67.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	1	25.02.2023	Практическая работа;
68.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
69.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
70.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	04.03.2023	Практическая работа;
71.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
72.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
73.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	1	11.03.2023	Практическая работа;

74.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
76.	Торможение способом «плуг»	1	0	1	18.03.2023	Практическая работа;
77.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
78.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
79.	Правила поведения в бассейне	1	0	1	25.03.2023	Практическая работа;
80.	Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
81.	Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
82.	Отработка навыков выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1	0	1	08.04.2023	Практическая работа;
83.	Освоение спортивных стилей плавания	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
84.	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
85.	Скольжение на спине с подключением работы ног	1	0	1	15.04.2023	Практическая работа;

86.	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
87.	Плавание способом кроль на спине	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
88.	Старт при плавании кролем на спине	1	0	1	22.04.2023	Практическая работа;
89.	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
90.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
91.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	1	29.04.2023	Практическая работа;
92.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
93.	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	1	0	06.05.2023	Зачет;
94.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;

95.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
96.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1	13.05.2023	Практическая работа;
97.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
98.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
99.	Освоение элементов современного танца	1	0	1	20.05.2023	Практическая работа;
100.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
101.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	1	0	25.05.2023	Зачет;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	0	1	27.05.2023	Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>10</b>	<b>91</b>		

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

---

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**



