

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Рязанской области**  
**Муниципальное образование - Пронский муниципальный район Рязанской**  
**области**

**МОУ «Новомичуринская СОШ № 2 им. И.В. Мичурина»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от 31.08.2023г

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующая филиалом

\_\_\_\_\_  
*Сокина*  
С.А.Соина  
от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
*Климакина*  
В.Н. Климакина  
Приказ №76  
от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 3334269)**

**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

для 3 класса начального общего образования

**Новомичуринск -2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 3**  
классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

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

*познавательные УУД:*

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

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

**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>Физическая культура у древних народов</b>	3	0	3		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	2	0	2		знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	1	0		наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		4						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	3	0	3		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	6	1	5		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	1	2		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5		1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	5	1	4		разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	0	3		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	2	10		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		59						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	1	0	1		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	6	63			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1		Практическая работа;
2.	Виды физических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Практическая работа;
5.	Закаливание организма	1	0	1		Практическая работа;
6.	Дыхательная гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
7.	Зрительная гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
9.	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	1	0	1		Практическая работа;
10.	3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации	1	0	1		Практическая работа;
11.	Броски набивного мяча	1	0	1		Практическая работа;
12.	бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1		Практическая работа;
13.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1		Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10 м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;

22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами футбола, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1		Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1	0	1		Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км	1	0	1		Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2 км.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2-3 км.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа;

43.	Лазанье по канату.подводящие упражнения(приседания из виса стоя на гимнастическойперекладине; прыжки вверх с удерживаниемгимнастического мяча между колен; подтягиваниетуловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке;	1	0	1		Практическая работа;
44.	вис на гимнастическомканате со сгибанием иразгибанием ног вколених);;разучиваюттехнику лазанья по канату (по фазам движения и вполной координации);	1	0	1		Практическая работа;
45.	Передвижения погимнастическойскамейке.выполняютстилизованную ходьбу спроизвольным движениемрук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;выполняютдвижения туловища стоя и во время ходьбы (повороты вправую и левую сторону сдвижением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны ивперёд);;выполняютпередвижения спиной вперёд с поворотом кругомспособомпереступания;;выполняютпередвижениестилизованным шагом свысоким подниманиемколен, приставным шагом с чередованием движениялевым и правым боком	1	0	1		Практическая работа;
46.	Передвижения погимнастической скамейке.разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд споворотом кругом, способом переступания, ходьбой свысоким подниманием колен и движением руками вразные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстнымшагом поочерёдно левым и правым боком);	1	0	1		Практическая работа;
47.	Передвижения погимнастической стенке.передвижение по полу лицом к гимнастической стенкеприставным шагомпоочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь науровне груди;;выполняютпередвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей(четвёртой) жердигимнастической стенки,удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди	1	0	1		Практическая работа;
48.	Передвижения погимнастической стенке.лазанье и спуск погимнастической стенкеразноимённым способом на небольшуювысоту;;выполняют лазанье и спуск по гимнастическойстенке на большую высоту в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
49.	Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
50.	Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
51.	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
52.	движения танца галоп(приставной шаг в правуюи левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком иприземлением)	1	0	1		Практическая работа;
53.	видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники	1	0	1		Практическая работа;
54.	Беговые упражненияповышеннойкоординационной сложности	1	0	1		Практическая работа;
55.	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1	0	1		Практическая работа;
56.	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1	0	1		Практическая работа;
57.	пробегание подгимнастическойперекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высотаперекладины на уровнигруди обучающихся)	1	0	1		Практическая работа;
58.	бег через набивные мячи	1	0	1		Практическая работа;
59.	бег с наступанием нагимнастическую скамейку	1	0	1		Практическая работа;

60.	бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	1	0	1		Практическая работа;
61.	ускорение с высокого старта	1	0	1		Практическая работа;
62.	ускорение с поворотом направо и налево	1	0	1		Практическая работа;
63.	бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1		Практическая работа;
64.	бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительнымотягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	1	0	1		Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10 м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1	0	1		Практическая работа;
69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				

97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				
101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

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

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:2

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. -  
Волгоград : Учитель, 2021

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

[http://school-  
collection.edu.ru/catalog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

