

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Администрация муниципального образования "Нестеровский муниципальный округ  
Калининградской области".

МАОУ Илюшинская СОШ



РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете

\_\_\_\_\_ Ажгирей Р.А.

Протокол №8

от "30" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_ Ажгирей Р.А.

Приказ №69/2

от "30" июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2501158)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Ковальчук Валентина Ивановна  
учитель начальных классов



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

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

*познавательные УУД:*

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

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	3	0	1	01.09.2022 07.09.2022	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;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	2	0	1	08.09.2022 12.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	1	14.09.2022	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;;	Практическая работа;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Письменный контроль;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</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	19.09.2022	разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Практическая работа;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5	0	0	21.09.2022	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0	20.09.2022	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые команды и упражнения</b>	3	0	0	22.09.2022 28.09.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Лазанье по канату</b>	4	0	0	29.09.2022 06.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	2	0	0	10.10.2022 12.10.2022	выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	3	0	0	13.10.2022 19.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	4	0	0	20.10.2022 27.10.2022	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	3	0	0	07.11.2022 10.11.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	4	0	0	14.11.2022 21.11.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	5	0	0	23.11.2022 01.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	4	0	0	05.12.2022 12.12.2022	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	4	0	0	14.12.2022 21.12.2022	выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</b>	2	0	1	22.12.2022 26.12.2022	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;;	Практическая работа;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	1	09.01.2023 11.01.2023	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	2	0	0	12.01.2023 16.01.2023	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". <b>Плавательная подготовка</b>	7	0	0	18.01.2023 01.02.2023	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	10	0	2	02.02.2023 27.02.2023	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Практическая работа; Зачёт;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	10	0	0	01.03.2023 23.03.2023	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);;	Зачет;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

Итого по разделу		69						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24	1	0	03.04.2023 31.05.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачёт; Контрольная работа;	uchportal.ru <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	8				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	0	01.09.2022	Тестирование;
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Классификация физических упражнений по направлениям	1	0	0	07.09.2022	Тестирование;
4.	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	0	1	08.09.2022	Зачет;
5.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	0	1	12.09.2022	Письменный контроль;
6.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	0	15.09.2022	Зачет;
8.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе	1	0	0	21.09.2022	Зачет;

10.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	22.09.2022	Зачет;
11.	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики	1	0	0	26.09.2022	Тестирование;
12.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	0	28.09.2022	Зачет;
13.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;
14.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1	0	0	03.10.2022	Зачет;
15.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	0	05.10.2022	Зачет;
16.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	0	06.10.2022	Зачет;
17.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	0	0	10.10.2022	Тестирование;
18.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	0	12.10.2022	Зачет;

19.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	0	13.10.2022	Тестирование;
20.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	0	17.10.2022	Тестирование;
21.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0	19.10.2022	Зачет;
22.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	0	20.10.2022	Зачет;
23.	Скольжение на груди с плавательной доской с подключением дыхания	1	0	0	24.10.2022	Зачет;
24.	Скольжение на груди с плавательной доской с подключением работы ног	1	0	0	26.10.2022	Зачет;
25.	Скольжение на груди с подключением работы ног	1	0	0	27.10.2022	Зачет;
26.	Плавание на груди с работой ног и попеременной работой рук	1	0	0	07.11.2022	Зачет;
27.	Плавание способом кроль на груди	1	0	0	09.11.2022	Зачет;
28.	Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров	1	0	0	10.11.2022	Зачет;
29.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	14.11.2022	Письменный контроль;

30.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	16.11.2022	Зачет;
31.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	17.11.2022	Зачет;
32.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	0	0	21.11.2022	Зачет;
33.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	0	23.11.2022	Зачет;
34.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	0	24.11.2022	Зачет;
35.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	0	28.11.2022	Зачет;
36.	Лазание по канату в два приема	1	0	0	30.11.2022	Зачет;
37.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	0	01.12.2022	Зачет;
38.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	0	05.12.2022	Тестирование;
39.	Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1	0	0	07.12.2022	Зачет;



40.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне	1	0	0	08.12.2022	Тестирование;
41.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне.	1	0	0	12.12.2022	Зачет;
42.	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне.	1	0	0	14.12.2022	Зачет;
43.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание.	1	0	0	15.12.2022	Зачет;
44.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	0	19.12.2022	Зачет;
45.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	21.12.2022	Письменный контроль;
46.	Закаливание способом ополаскивания под душем	1	0	0	22.12.2022	Тестирование;
47.	Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1	0	0	09.01.2023	Практическая работа;
49.	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	12.01.2023	Зачет;

51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	16.01.2023	Зачет;
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	18.01.2023	Зачет;
53.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	19.01.2023	Зачет;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	23.01.2023	Зачет;
55.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	25.01.2023	Зачет;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	26.01.2023	Зачет;
57.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	30.01.2023	Зачет;
58.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	0	01.02.2023	Зачет;
59.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
60.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	0	0	06.02.2023	Зачет;

61.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	0	08.02.2023	Зачет;
62.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	0	09.02.2023	Зачет;
63.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
64.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	0	15.02.2023	Зачет;
65.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	0	16.02.2023	Зачет;
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	20.02.2023	Зачет;
67.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	22.02.2023	Зачет;
68.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	27.02.2023	Зачет;
69.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0	01.03.2023	Зачет;
70.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0	02.03.2023	Зачет;
71.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	06.03.2023	Письменный контроль;
72.	Баскетбол как спортивная игра	1	0	0	09.03.2023	Тестирование;

73.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	0	13.03.2023	Зачет;
74.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	0	15.03.2023	Зачет;
75.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	0	16.03.2023	Зачет;
76.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	20.03.2023	Зачет;
77.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	22.03.2023	Зачет;
78.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	23.03.2023	Зачет; Практическая работа;
79.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	03.04.2023	Зачет;
80.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	05.04.2023	Зачет;
81.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	06.04.2023	Зачет;
82.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	10.04.2023	Зачет;
83.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	12.04.2023	Зачет;
84.	Волейбол как спортивная игра	1	0	0	13.04.2023	Зачет;

85.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	0	17.04.2023	Зачет;
86.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	19.04.2023	Зачет;
87.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	20.04.2023	Зачет;
88.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	0	24.04.2023	Зачет;
89.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	26.04.2023	Зачет;
90.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	27.04.2023	Зачет;
91.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	03.05.2023	Зачет;
92.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	04.05.2023	Зачет;
93.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	10.05.2023	Зачет;
94.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	11.05.2023	Зачет;
95.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	15.05.2023	Зачет;
96.	Футбол как спортивная игра	1	0	0	17.05.2023	Зачет;
97.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	0	18.05.2023	Зачет;

98.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	0	22.05.2023	Зачет;
99.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	0	24.05.2023	Зачет;
100.	Ведение футбольного мяча	1	0	0	25.05.2023	Зачет;
101.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	0	29.05.2023	Зачет;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1	1	0	31.05.2023	Контрольная работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	8		

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002

Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.:  
Астрель, 2003.

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

[uchportal.ru](http://uchportal.ru)

<http://www.fizkult-ura.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Ноутбук, проектор, экран, интерактивная доска



