

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края  
Муниципальный орган управления образованием отдел образования Администрации  
Тальменского района Алтайского края  
МКОУ "Луговская СОШ"

«ПРИНЯТ»

педагогическим советом  
протокол № 1 от «29» августа 2022 г

«УТВЕРЖДЁН»

директором МКОУ «Луговская СОШ»  
\_\_\_\_\_ И.Н.Тешевой

приказ № 170/4 от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Федосеев Дмитрий Вячеславович

учитель физической культуры

## 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО и спортивные игры (34 часа) реализуются во внеурочной деятельности

## 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 противходом; 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 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                  | 0                   | 01.09.2022<br>08.09.2022 | обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |                          |  |                      |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |                          |  |                      |   |
| 2.1.   | <b>Виды физических упражнений</b>   | 1.5              | 0                  | 0                   | 09.09.2022<br>14.09.2022 | знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;   | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2.   | <b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>                                     | 1.5              | 0                  | 0                   | 15.09.2022<br>21.09.2022 | наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;;  | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3.   | <b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>                | 1                | 0                  | 0                   | 22.09.2022<br>28.09.2022 | составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;;  | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 4                |                    |                     |                          |  |                      |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |                          |  |                      |   |
| <b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |                          |  |                      |   |
| 3.1.   | <b>Закаливание организма</b>  | 0.5              | 0                  | 0                   | 01.10.2022<br>09.10.2022 | знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;  | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.2.   | <b>Дыхательная гимнастика</b>   | 0.5              | 0                  | 0                   | 10.10.2022<br>16.10.2022 | обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;   | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.3.   | <b>Зрительная гимнастика</b>  | 1                | 0                  | 0                   | 17.10.2022<br>23.10.2022 | обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;   | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</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>           | 5                | 0                  | 0                   | 24.10.2022<br>31.10.2022 | разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;  | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.2.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</b>                       | 5                | 0                  | 0                   | 07.11.2022<br>13.11.2022 | наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;   | Текущий контроль;    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.3.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</b> | 5                | 0                  | 0                   | 14.11.2022<br>23.11.2022 | выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;  | Текущий контроль;    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|  |  |     |   |   |                          |  |                   |   |
|--|--|-----|---|---|--------------------------|--|-------------------|---|
| 4.4.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Передвижения по гимнастической стенке</b>                     | 2   | 0 | 0 | 24.11.2022<br>30.11.2022 | наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;  | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.5.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Прыжки через скакалку</b>                                     | 2   | 0 | 0 | 01.12.2022<br>07.12.2022 | обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;   | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.6.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Ритмическая гимнастика»</b>                                   | 2   | 0 | 0 | 08.12.2022<br>18.12.2022 | знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.7.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Танцевальные упражнения</b>                                   | 2   | 0 | 0 | 19.12.2022<br>25.12.2022 | выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;   | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.8.   | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>  | 5   | 0 | 0 | 26.12.2022<br>15.01.2023 | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;                      | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.9.   | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>   | 5   | 0 | 0 | 16.01.2023<br>29.01.2023 | наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;;  | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.10.  | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>                       | 5   | 0 | 0 | 30.01.2023<br>12.02.2023 | 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;;   | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.11.  | Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</b>                        | 5   | 0 | 0 | 13.02.2023<br>26.02.2023 | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;;   | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.12.  | Модуль "Лыжная подготовка". <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>                                     | 5   | 0 | 0 | 01.03.2023<br>08.03.2023 | наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;   | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.13.  | Модуль "Лыжная подготовка". <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>                                     | 5   | 0 | 0 | 09.03.2023<br>16.03.2023 | наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;;  | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.14.  | Модуль "Плавательная подготовка".<br><b>Плавательная подготовка</b>  | 0   | 0 | 0 | 17.03.2023<br>31.03.2023 |  | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.15.  | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>                     | 10  | 0 | 0 | 06.04.2023<br>30.04.2023 | разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;  | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.16.  | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br><b>Спортивные игры</b>  | 6   | 0 | 0 | 01.05.2023<br>14.05.2023 | наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;   | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.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  | 0 | 0 | 15.05.2023<br>31.05.2023 | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;   | Текущий контроль; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 24  |   |   |                          |  |                   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 0 | 0 |                          |  |                   |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                      |
| 1.    | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России  | 1                | 0                  | 0                   |               | Устный опрос;        |
| 2.    | История появления современного спорта  | 1                | 0                  | 0                   |               | Устный опрос;        |
| 3.    | История появления современного спорта  | 1                | 0                  | 0                   |               | Устный опрос;        |
| 4.    | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | 1                | 0                  | 0                   |               | Текущий контроль;    |
| 5.    | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | 1                | 0                  | 0                   |               | Устный опрос;        |
| 6.    | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).  | 1                | 0                  | 0                   |               | Устный опрос;        |
| 7.    | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.  | 1                | 0                  | 0                   |               | Устный опрос;        |
| 8.    | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год  | 1                | 0                  | 0                   |               | Устный опрос;        |

|     |  |   |   |   |  |                   |
|-----|--|---|---|---|--|-------------------|
| 9.  | Закаливание организ- ма при помощи обливания под душем. Упражнения дыха- тельной и зрительной гимнастики, их влияние на восстанав- ление организма после умственной и физиче- ской нагрузки        | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос;     |
| 10. | Строевые упражнения в движении противоходом  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 11. | Строевые упражнения в движении противоходом  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 12. | Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 13. | Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 14. | Упражнения в лазании по канату в три приёма.   | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 15. | Упражнения в лазании по канату в три приёма.   | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 16. | 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 | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 17. | 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 | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |

|     |  |   |   |   |  |                   |
|-----|--|---|---|---|--|-------------------|
| 18. | 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 | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 19. | 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 | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 20. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 21. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 22. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди;  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 23. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди;  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 24. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди;  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 25. | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|     |   |   |   |   |  |                   |
|-----|---|---|---|---|--|-------------------|
| 26. | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 27. | Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 28. | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук;             | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 29. | Упражнения в танцах галоп и полька  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 30. | Передвижение одно-временным двухшажным ходом.   | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 31. | Передвижение одно-временным двухшажным ходом.   | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 32. | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.                                 | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 33. | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.                                 | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 34. | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.                                 | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 35. | Торможение плугом   | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 36. | Торможение плугом   | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 37. | Техника передвижения на лыжах   | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |

|     |   |   |   |   |  |                   |
|-----|---|---|---|---|--|-------------------|
| 38. | Техника скользящего хода.<br>Одновременный бесшажный ход.<br>Эстафеты.                          | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 39. | Прохождение дистанции 1000 м  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 40. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.              | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 41. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.              | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 42. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.              | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 43. | Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.                                       | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 44. | Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.                                       | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 45. | Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.                                       | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 46. | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 47. | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 48. | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 49. | Подвижные игры общей физической подготовки  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 50. | Подвижные игры общей физической подготовки  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 51. | Подвижные игры общей физической подготовки  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 52. | Подвижные игры общей физической подготовки  | 1 | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |

|                                     |   |    |   |   |  |                   |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|-------------------|
| 53.                                 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.                     | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 54.                                 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.                     | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 55.                                 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.                     | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 56.                                 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 57.                                 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 58.                                 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 59.                                 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 60.                                 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:     | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 61.                                 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:     | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 62.                                 | Челночный бег   | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 63.                                 | Челночный бег   | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 64.                                 | Бег с преодолением препятствий                                      | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 65.                                 | Бег с ускорением и торможением;                                     | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 66.                                 | Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м                      | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 67.                                 | Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м                      | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| 68.                                 | Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м                      | 1  | 0 | 0 |  | Текущий контроль; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |  |                   |



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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

<https://resh.edu.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Спортивный зал
2. Баскетбольные мячи
3. Волейбольные мячи
4. Теннисные мячи
5. Мячи для метания
6. Учебная граната
7. Скакалки
8. Футбольные мячи
9. Гири
10. Конусы

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Не предусмотрено





