

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 15 городского округа Мариуполь»  
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

Протокол от «22» 08.2024 г. № 1

Руководитель ШМО

*Л.Н. Марковская*

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

*О.Ф. Коробицына*

«20» 08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СШ № 15»

*Т.Г. Мережко*

«22» 08.2024 г.

М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

начального общего образования

для 3 класса

Рабочую программу составил(а):

Марковская Лилия Николаевна

## 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 часов.**

## **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 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.

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 в 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	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	<b>Физическая культура у древних народов</b>	2	. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	<b>Виды физических упражнений</b>	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	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
2.2	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0.5	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);
2.3	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	0.5	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с

				индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);
Итого по разделу		2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 2. Оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	<b>Закаливание организма</b>	1	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов
2.2	<b>Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</b>	2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление	<b>Зрительная гимнастика</b> обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние

			организма после умственной и физической нагрузки	зрительной гимнастики на зрение человека;;
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	11	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p> <p>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.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.</p>	<p>Называть виды гимнастики.</p> <p>Выполнять правила техники безопасности.</p> <p>Называть гимнастические снаряды, уметь выполнять на них упражнения, Правильно выполнять акробатические упражнения .упражнения в равновесии. Выполнять упражнения для мышц брюшного пресса. Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.Выполнять подтягивание, метание набивного мяча. Правильно выполнять упражнения с гимнастической скакалкой,палкой, обручем. Правильно выполнять упражнения в лазании по гимнастической стенке, скамейке., Выполнять акробатические упражнения.</p>

			<p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	
2.2.	Лёгкая атлетика	16	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p> <p>Беговые упражнения скоростной и</p>	<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах выполняют упражнения);;</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м,</p>

			<p>координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	<p>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);</p>
.2.3	Подвижные игры	22	<p>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:</p>	<p>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</p>

			ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	баскетбола, волейбола, футбола наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;
Итого по разделу		49		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### **СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

## Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.  
Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол  
Ноутбук учителя  
Проектор

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ**

Скамейка гимнастическая жесткая  
Мат гимнастический прямой  
Бревно гимнастическое напольное  
Перекладина гимнастическая пристенная  
Канат для лазания  
Перекладина навесная универсальная  
Тренажер навесной для пресса  
Мяч для метания  
Набор для подвижных игр  
Комплект для проведения спортмероприятий  
Комплект судейский  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.  
Ворота для минифутбола складные  
Мяч баскетбольный  
Мяч футбольный  
Мяч волейбольный

## **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Дата				Тема урока	Количество часов
	А	Б	А	Б		
п/п	План		Факт			
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2час)</b>						
1					Физическая культура у древних народов	1
2					История появления современного спорта	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (2час)</b>						
3					Виды физических упражнений . Дозировка физических нагрузок	1
4					. Измерение пульса на занятиях физической культурой	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. . Оздоровительная физическая культура (3часа)</b>						
5					Личная гигиена и гигиенические процедуры Закаливание организма под душем	1
6					Осанка человека. Упражнения для осанки Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
7					Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1
<b>Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная физическая культура (49часов)</b>						
8					" Строевые команды и упражнения	1
9					Легкая атлетика" Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег	1
10					Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
11					Обучение технике высокого старта	1
12					Совершенствование техники высокого старта	1
13					Высокий старт. Бег 30 метров	1
14					Высокий старт. Бег 30 метров – тест	1
15					Старты из различных исходных положений	1
16					Старты из различных исходных положений	1
17					Челночный бег	1
18					Челночный бег -тест	1
19					Прыжок в длину с разбега	1
20					Прыжок в длину с разбега -тест	1

21					Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
22					Бег с ускорением на короткую дистанцию-тест	1
23					Беговые упражнения с координационной сложностью	1
24					Беговые упражнения с координационной сложностью-тест	1
25					"Гимнастика" ТБ. Строевые команды и упражнения	1
26					Лазанье по канату	1
27					Лазанье по канату	1
28					Передвижения по гимнастической стенке	1
29					Передвижения по гимнастической скамейке	1
30					Прыжки через скакалку	1
31					Ритмическая гимнастика	1
32					Танцевальные упражнения из танца галоп	1
33					Танцевальные упражнения из танца полька	1
34					Броски набивного мяча	1
35					Броски набивного мяча-тест	1
36					"Подвижные и спортивные игры" Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты	1
37					Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
38					Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
39					Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
40					Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
41					Спортивная игра баскетбол	1
42					Спортивная игра баскетбол	1
43					Ловля и передача мяча на месте	1
44					Бросок мяча с места	1

45					Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1
46					Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
47					Подвижные игры с приемами баскетбола	1
48					Подвижные игры с приемами баскетбола	1
49					Спортивная игра волейбол	1
50					Спортивная игра волейбол	1
51					Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
52					Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
53					Спортивная игра футбол	1
54					Спортивная игра футбол	1
55					Подвижные игры с приемами футбола	1
56					Подвижные игры с приемами футбола	1
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура 12 часов</b>						
57					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
58					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
59					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
60					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
61					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1

62					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
63					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
64					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
65					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
66					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
67					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1
68					Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) -2-3 ступени ГТО	1
ИТОГО:						68

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью

20 (двадцать) листов

цифрами прописью

Должность *заместитель директора*

Подпись *А.И. Шеремис*

« 30 » 2024 г. М.П.



20	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию мелкой моторики	1	
21	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию крупной моторики	1	
22	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию координации движений	1	
23	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию ритмичности движений	1	
24	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию выносливости	1	
25	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию гибкости	1	
26	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию силы	1	
27	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию скорости	1	
28	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию точности	1	
29	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию ловкости	1	
30	Освоение навыков и техники выполнения упражнений по развитию выносливости	1	