

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Белгородской области**

**Муниципальное образование - муниципальный район "Борисовский район"**

**Белгородской области (далее Борисовский район)**

**МБОУ «Березовская СОШ имени С.Н. Климова»**

**РАССМОТРЕНО**

**На заседании МО**

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

Алейник К.И.

Протокол № от «\_\_» \_\_  
2023 г.

---

Вашура Е.В.

Приказ № от «\_\_» \_\_  
2023 г.

---

Хуторная Н.А.

Приказ № от «\_\_» \_\_ 2023  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID848107)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 класса**

**Составитель: Вerveйко Сергей Григорьевич**  
**Учитель физической культуры**

**с. Березовка 2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 физкультминуток 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### Подвижные и спортивные игры: Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы			
	<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	<b>2</b>					
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1		1		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1		1		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
	<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>1</b>					
2.1	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1		1		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
	<b>Физическое совершенствование</b> <b>Раздел 1.Оздоровительная Физическая культура</b>	<b>3</b>					
3.1	Гигиена человека	1		1		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2	.Осанка человека	1		1		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>

3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
	<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	60					
2.1	Подвижные и спортивные игры	12		12		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	13		13			
2.3	Лыжная подготовка	9		9		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		12		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.5	Лёгкая атлетика	6		6		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
	<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8		Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63			

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1		1	05.09	Практическая работа
2.	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1		1	6.09	Практическая работа
3.	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1		1	12.09	Практическая работа
4.	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1		1	13.09	Практическая работа
5.	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и	1		1	19.09	Практическая работа

	<p>физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».</p>					
6.	<p>Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).</p>	1		1	20.09	Практическая работа
7.	<p>Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.</p>	1		1	26.09	Практическая работа
8.	<p>Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.</p>	1		1	27.09	Практическая работа
9.	<p>Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей</p>	1		1	03.10	Практическая работа
10.	<p>Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на</p>	1		1	04.10	Практическая работа

	месте и шагом. Эстафеты.					
11.	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		1	10.10	Практическая работа
12.	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1		1	11.10	Практическая работа
13.	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1		1	17.10	Практическая работа
14.	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1		1	18.10	Практическая работа
15.	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1		1	24.10	Практическая работа
16.	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1		1	25.10	Практическая работа
17.	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1		1	07.11	Практическая работа
18.	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		1	08.11	Практическая работа
19.	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1		1	14.11	Практическая работа
20.	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в	1		1	15.11	Практическая работа

	колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости					
21.	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1		1	21.11	Практическая работа
22.	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		1	22.11	Практическая работа
23.	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаты назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев;	1		1	28.11	Практическая работа
24.	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1		1	29.11	Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держат) – перекаты вперёд лев и «мост» - лев	1		1	05..12	Практическая работа
26.	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической	1		1	06.12	Практическая работа

	скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.					
27.	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1		1	12.12	Практическая работа
28.	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1		1	13.12	Практическая работа
29.	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1		1	19.12	Практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1		1	20.12	Практическая работа
31.	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1		1	26.12	Практическая работа
32.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника ступающего шага во время передвижения.	1		1	27.12	Практическая работа
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Передвижения на лыжах по учебной дистанции..	1		1	09.01	Практическая работа
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1		1	10.01	Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		1	16.01	Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах:», Эстафета с передачей палок»	1		1	17.01	Практическая работа

37	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 1 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1		1	23.01	Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 1 км, игры, эстафеты.	1		1	24.01	Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		1	30.01	Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1	31.01	Практическая работа
41	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1		1	06.02	Практическая работа
42	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1		1	07.02	Практическая работа
43	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1		1	20.02	Практическая работа
44	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1		1	21.02	Практическая работа
45	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1		1	27.02	Практическая работа
46	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1		1	28.02	Практическая работа
47	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам	1		1	05.03	Практическая работа

	мяча в упрощенных условиях - одной рукой.					
48	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1		1	06.03	Практическая работа
49	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1		1	12.03	Практическая работа
50	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1		1	13.03	Практическая работа
51	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1		1	26.03	Практическая работа
52	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1		1	27.03	Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1		1	02.04	Практическая работа
54	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1		1	03.04	Практическая работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1		1	09.04	Практическая работа
56	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1		1	10.04	Практическая работа
57	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1		1	16.04	Практическая работа

58	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1		1	17.04	Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	23.04	Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	24.04	Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	30.04	Практическая работа
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	30.04	Практическая работа
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	07.05	Практическая работа
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	08.05	Практическая работа
65	Физическая подготовка: освоение содержания	1		1	14.05	Практическая работа

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1	15.05	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65		
В связи с тем ,что тема №62 01.05.24.совпала с праздничным днём, для выполнения программы объединить с темой №61 30.04.24						

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

---

УЧЕБНИКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

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

УЧЕБНИКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя общеобразовательная школа имени С.Н. Климова»

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО Протокол №_1__ от «__»_____2023г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБОУ «Березовская СОШ им. С.Н. Климова» _____Вашура Е.В.. «__»_____2023 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «Березовская СОШ им. С.Н. Климова» _____Хуторная Н.А. Приказ №_____ от «__»_____2023 г.
---	--	--

**Рабочая программа**

Учебный предмет: физическая культура

Уровень образования: начальное общее образование

Класс: 3

Срок освоения: 1 год

Составитель: Вервейко Сергей Григорьевич

Год составления: 2023 год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта (2) общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2016 год.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Учебно-методический комплект

1. Физическая культура 1-4 класс В.И.Лях 2015г. «Просвещение» Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**  
**Требования к уровню подготовки обучающихся**  
**3 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

**Требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической

культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### **3 класс 68 часов**

#### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование 52 часов**

##### **Гимнастика с основами акробатики 12 часов**

Организующие команды и приемы: . Обще развивающие упражнения с мячами, обручем. Разучивание строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. положения лежа на спине, Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

##### **Легкая атлетика 14 час**

Ходьба: обычная, на носках, пятках ,в полу приседе с различными положениями рук. с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-х 3-х препятствий по разметкам.

Бег: . Обычный бег с изменением направления коротким длинным и средним шагом.; в чередовании с ходьбой. равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. В горизонтальную и вертикальную цель (2/2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола, малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов;

##### **Кроссовая подготовка, мини-футбол 14 час**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 4 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 4 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### **Подвижные игры 28 часов**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Охотники и утки», «Отгадай, чей голос», «Вороны и воробьи», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Эстафеты с бегом», «Эстафеты с предметами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Вызов номеров», «Знамя», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Два мороза», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Подвижные игры 12 часов:** Подвижные игры «Мяч соседу», «Вороны и воробьи», «Охотники и утки», «Зайцы в огороде», «Два мороза», «Бросок мяча в колонне». Эстафеты с предметами и без.

**Мини-футбол 12 часов:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **4 класс 68 часов**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование 58 часа**

##### **Гимнастика с основами акробатики 18 часов**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Висы и упоры: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Упражнения в равновесии: на гимнастической скамейке; ходьба по скамейке большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Строевые упражнения: Команды становись!, равняйся! смирно!, вольно!; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Лазаньи: по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Канату. перелазании через гимнастическое бревно (высота до 60см)

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика 21 час**

Ходьба: Совершенствование разновидности ходьбы, на носках, на пятках, в полу приседе. ходьба с изменением длины и частоты шагов, коротким средним и длинным шагом.

Бег: Разновидности бега. Обычный бег, с изменением направления, коротким длинным и средним шагом. равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки. Равномерный медленный бег до 6-8мин.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания; на дальность, точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.(1.5x1.5) с расстояния 5-6 м; на дальность отскока от пола и от стены. малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и в неполную (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90- 120 градусов и с точным приземлением в квадрат; на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. много скоки (тройной, пятерной, десятерной).

### **Кроссовая подготовка, мини-футбол 21 час**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 6-8 мин.
3. Кросс до 1000 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### **Подвижные игры 42 часа**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна «Отгадай, чей голос», «Совушка», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в цель», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Мяч соседу», «Обезьяны», «Охотники и утки».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Подвижные и народные игры 30 часов:** «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». «Вороны и воробьи», «Охотники и утки», «Зайцы в огороде», «Два мороза», «Лапта». Эстафеты с предметами и без. «Подвижная цель». «Гонка мячей по кругу».

**Мини –футбол 12 часов:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении  
**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### Тематическое планирование 3 класс

№	Перечень разделов, тем	количество часов
1	Лёгкая атлетика	7
2	Подвижные игры	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Подвижные игры	7
5	Кроссовая подготовка	14
6	Подвижные игры	12
7	Лёгкая атлетика	7
<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>68</b>

№ п/п	№ в те ме	Наименование раздела и тем	Час ы учеб ного вре мени	Сроки прохождения		Моду ль «Шко льны й урок»	П р и м е ч а н и е
				план	факт		
Лёгкая атлетика 7ч							
1	1	<p><b>Лёгкая атлетика. Основы знаний. Техника безопасности на уроках физической культуры.</b></p> <p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Совершенствование разновидности ходьбы, на носках, на пятках, в полу приседе. Разновидности бега. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Обычный бег, с изменением направления, коротким длинным и средним шагом. Футбол.</p>	1	05.09.		1,2,4, 5,7.	
2	2	<p>Лёгкая атлетика. Совершенствование ходьбы и бега. ходьба с изменением длины и частоты шагов, коротким средним и длинным шагом .Бег в чередовании с ходьбой до 150м,с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперёд, с</p>	1	06.09.		1,3,4, 6,8,	

		захлестыванием голени. подвижная игра «Знамя».					
3	3	Лёгкая атлетика . Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Совершенствование в беге и ходьбе .ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе .Бег с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки .Равномерный медленный бег до 6. Эстафеты.	1	12.09.		1,2,4, 5,7.	
4	4	Лёгкая атлетика. Совершенствование в беге и ходьбе, челночный бег 3х5,3х10м. Эстафеты с бегом на скорость.	1	13.09.		1,3,4, 6,8,	
5	5	Лёгкая атлетика. Разучивание прыжка на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и в впосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат; Подвижные игры. Лапта.	1	19.09.		1,2,4, 5,7.	
6	6	Лёгкая атлетика .Совершенствование равномерного, медленного бега до 5-мин.Разучивание прыжка в длину с прямого разбега, с места, и с небольшого разбега . Многоскоки. Эстафеты с прыжками.	1	20.09.		1,3,4, 6,8,	
7	7	Лёгкая атлетика. Разучивание метания малого мяча с места ,из положения стоя боком в направлении метания; на дальность, точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.(1.5х1.5) с расстояния 5-6 м; на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «знамя».	1	26.09.		1,2,4, 5,7.	

<b>Подвижные игры 7ч</b>							
8	1	Подвижные игры. Совершенствование правил игры. Мини- футбол.	1	27.09.		1,3,4, 6,8,	
9	2	Подвижные игры. Совершенствование правил игры. Мини-футбол.	1	03.10.		1,2,4, 5,7.	
10	3	Подвижные игры. Совершенствование правил игры, «Охотники и утки».	1	04.10.		1,3,4, 6,8,	
11	4	Подвижные игры. Совершенствование координационных способностей .Эстафета с преодолением препятствий.	1	10.10.		1,2,4, 5,7.	
12	5	Подвижные игры. Совершенствование правил игры .Развитие выносливости Лапта.	1	11.10.		1,3,4, 6,8,	
13	6	Подвижные игры. Эстафета с преодолением препятствий. «Подвижная цель». «Гонка мячей по кругу».	1	17.10.		1,2,4, 5,7.	
14	7	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. «Снайперы», Мини-футбол.	1	18.10.		1,3,4, 6,8,	
<b>Гимнастика 12ч</b>							
15	1	Гимнастика .Совершенствование акробатических упражнений; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине. Разучивание упражнений в висах и упорах: Вис за весом; вис на согнутых руках ,согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. П.И. Гонка мячей по кругу.	1	24.10.		1,2,4, 5,7.	
16	2	Гимнастика. Совершенствование упражнений в висах и упорах .Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; ходьба по скамейке большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колени (правом, левом) . Совершенствование акробатических упражнений П .И. Вызов номеров.	1	25.10.		1,3,4, 6,8,	

17	3	Гимнастика. Совершенствование обще развивающих упражнений .Совершенствование акробатических упражнений, упражнений в висах и упорах .Подтягивание в висе на канате; П .И. Вороны и воробы.	1	07.11.		1,3,6, 7,8.	
18	4	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений, Команды становись! , равняйся! смирно!, вольно!.; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Разучивание лазания по канату в три приёма. Охотники и утки.	1	08.11.		1,2,4, 5,7.	
19	5	Гимнастика. Совершенствование обще развивающих упражнений .Разучивание строевых упражнений; размыкание и смыкание приставными шагами .Совершенствование упражнений в лазаньи по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Мини-футбол.	1	14.11.		1,3,6, 7,8.	
20	6	Гимнастика .Совершенствование строевых упражнений; команда «на два (четыре) шага разомкнись!» Совершенствование упражнений в лазании; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног . П.И. Вызов номеров, Гонка мячей по кругу.	1	15.11.		1,2,4, 5,7.	
21	7	Гимнастика .Совершенствование строевых упражнений. перестроение из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Совершенствование лазания по канату .П.И. Пионербол.	1	21.11.		1,3,6, 7,8.	
22	8	Гимнастика. Совершенствование упражнений в лазании по канату . Совершенствование упражнений в равновесии; П .И. Пионербол.	1	22.11.		1,2,4, 5,7.	

23	9	Гимнастика .Совершенствование строевых упражнений .Совершенствование упражнений в лазаньи и перелазании через гимнастическое бревно (высота до 60см)Совершенствование упражнений в равновесии; Мини-футбол.	1	28.11.		1,3,6, 7,8.	
24	10	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Совершенствование лазания по канату. Разучивание опорного прыжка на горку из гимнастических матов, коня ,козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. П.И. «охотники и утки».	1	29.11.		1,2,4, 5,7.	
25	11	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в лазании. Совершенствование опорного прыжка. П.И. «Попади в мяч».	1	05.12.		1,3,6, 7,8.	
26	12	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в лазании. Мини-футбол.	1	06.12		1,2,4, 5,7.	
<b>Подвижные игры 6ч</b>							
27	1	Подвижные игры. Пионербол Учебная игра. Совершенствование правил игры.	1	12.12.		1,3,6, 7,	
28	2	Подвижные игры. Салки-ноги от земли. Мини-футбол. .Совершенствование правил игры.	1	13.12.		1,3,6, 7,8.	
29	3	Подвижные игры .На совершенствование навыков в прыжках. «Зайцы в огороде». «Класс смирно».	1	19.12.		1,3,6, 7,	
30	4	Подвижные игры. На совершенствование метаний. «Попади в мяч». Мини-футбол.	1	20.12.		1,3,4, 6,	

31	5	Подвижные игры. На закрепление и совершенствование навыков бега. «Вызов номеров». «Салки-ноги от земли».	1	26.12.		1,3,4,6,	
32	6	Подвижные игры. На развитие скоростно- силовых способностей. Мини-футбол.	1	27.12.		1,3,6,7,.	
<b>Кроссовая подготовка 14ч</b>							
33	1	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег до 6-8 - мин.П.И.»охотники и утки».	1	09.01.		1,3,4,6,5,	
34	2	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег до 6-8 -мин. ОРУ.П.И «Два мороза».	1	10.01.		1,3,6,7,.	
35	3	Кроссовая подготовка .Равномерный медленный бег до 6-8 мин.П.И. «Волк во рву».	1	16.01.		1,3,4,6,7,	
36	4	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до 1км.П.И «Вороны и воробьи».	1	17.01.		1,3,6,7,.	
37	5	Кроссовая подготовка . Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Мини-футбол.	1	23.01.		1,3,4,6,,	
38	6	Кроссовая подготовка. Равномерный ,медленный бег до 6-8 мин.Мини-футбол.	1	24.01.		1,3,6,7,8.	
39	7	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег до 6-8 мин.Эстафеты с предметами.	1	30.01		1,3,4,6,8,	
40	8	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег до 6-8 мин. П.И.Салки ноги от земли.	1	31.01.		1,3,6,7,8.	
41	9	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до 1км.П.И. «Охотники и утки».	1	06.02		1,3,4,6,8,	
42	10	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до 1км.Эстафеты с предметами.	1	07.02		1,3,6,7,8.	
43	11	Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег до 6-8 мин.П.И. «Вызов номеров».	1	13.02.		1,3,4,6,8,	
44	12	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег до 6-8 мин.П.И.	1	14.02.		1,3,4,6,	

		«Волк во рву».					
45	13	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. П.И. «вороны и воробьи».	1	20.02.		1,3,6,7,	
46	14	Кроссовая подготовка. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.	1	21.02.		1,3,4,6,	
<b>Подвижные игры 8ч</b>							
47	1	Подвижные игры. Совершенствование игры в мини-футбол.	1	27.02.		1,3,4,6,	
48	2	Подвижные игры .Совершенствование игры в мини-футбол.	1	28.02.		1,3,5,6,7,	
49	3	Подвижные игры. Совершенствование игры « Волк во рву». Эстафеты с мячами.	1	05.03.		1,3,4,6,8,	
50	4	Подвижные игры. Совершенствование игры « Вызов номеров». Мини-футбол.	1	06.03.		1,3,6,7,	
51	5	Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Мини-футбол.	1	12.03.		1,3,4,6,8,	
52	6	Подвижные игры. Совершенствование умений в ловле и броске мяча. «Охотники и утки».	1	13.03.		1,3,6,7,	
53	7	Подвижные игры. Совершенствование передачи мяча. Эстафеты с мячами.	1	26.03.		1,3,4,6,	
54	8	Подвижные игры .Совершенствование в ловле и броске мяча. «Охотники и утки».	1	27.03.		1,3,4,6,8,	
<b>Народные игры 7ч</b>							
55	1	Народная игра. Лапта. Совершенствование правил игры, совершенствование ударов по мячу.	1	02.04.		1,3,6,7,	
56	2	Народная игра .Лапта. Совершенствование правил игры, совершенствование ударов по мячу, перебежка.	1	03.04.		1,3,4,6,8,	
57	3	Народная игра. Лапта. Совершенствование правил игры, совершенствование ударов по мячу, самоосаливание, «свеча».	1	09.04.		1,3,4,6,	
58	4	Народная игра Лапта. Совершенствование правил игры, совершенствование ударов по мячу,	1	10.04.		1,3,6,7,8.	

		самоосаливание, «свеча».					
59	5	Народные игры. Лапта. Совершенствование правил игры, совершенствование ударов по мячу, самоосаливание, «свеча».	1	16.04.		1,3,4, 6,	
60	6	Народные игры. Лапта. Совершенствование правил игры, совершенствование ударов по мячу, самоосаливание, «свеча».	1	17.04.		1,3,4, 6,8,	
61	7	Народные игры. Лапта. Совершенствование правил игры, совершенствование ударов по мячу.	1	23.04.		1,2,4, 5,7.	
<b>Лёгкая атлетика 7ч</b>							
62	1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, Приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлёстыванием голени назад	1	24.04.		1,3,6, 7,	
63	2	Лёгкая атлетика. Бег в коридорчике 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м.Бег зигзагом,с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Эстафеты	1	30.04		1,3,4, 6,	
64	3	Лёгкая атлетика. Бег с изменением скорости. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; .Бег -30 м.Футбол.	1	30.04		1,2,4, 5,7.	
65	4	Лёгкая атлетика. Бег в парах, Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) ;П.И. «Знамя»..	1	07.05.		1,3,6, 7,8.	
66	5	Лёгкая атлетика. Бег с изменением скорости. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; .Бег -30 м.Футбол.	1	08.05.		1,2,4, 5,7.	
67	6	Лёгкая атлетика. Бег в парах, Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) ;П.И. «Знамя».	1	14.05		1,3,6, 7,8.	
68	7	Лёгкая атлетика. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, Тройной , пятерной десятерной Подтягивание, девочки в весе. Игра с мячами. Развитие	1	15.05		1,2,4, 5,7.	

		скоростно-силовых способностей.					
--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--

В связи с тем ,что тема №62 01.05.24.совпала с праздничным днём, для выполнения программы объединить с темой №61 30.04.24.