


Департамент образования и науки Тюменской области  
Департамент по образованию города Тобольска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №13 имени Героя Советского Союза Г.Н. Кошкарлова»

**РАССМОТРЕНО**


на заседании кафедры учителей  
начальных классов и физической культуры  
Протокол №1 от 30. 08.2022 г

 /Санникова О.А./

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании научно-  
методического совета

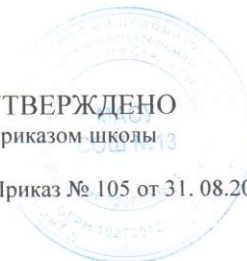
Протокол № 1 от 30. 08.2022 г

 /Тренина М.А./

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом школы 3

Приказ № 105 от 31. 08.2022 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

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

Тобольск 2022

## 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 «Прикладноориентированная 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** Во 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с

гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура*. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **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**

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

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности с учетом программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Воспитательный компонент	всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b> <i>Беседа.</i>	1	0	1	09.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b> <i>Воспитание ценностного отношения к отечественному спортивному наследию. Беседа.</i>	1	0	1	68	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	<b>Физическое развитие</b> <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	0	1	15.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Физические качества</b> <i>Воспитание культуры внешности.</i>	1	0	1	29.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный опрос	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	13.12.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	06.10.2022	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);	Устный опрос; Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	20.01.2023	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);	Устный опрос; Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	14.12.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);	Устный опрос; Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0.5	0	0.5	04.10.2022	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);	Устный опрос; Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	1.5	0	1.5	07.10.2022	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		6						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. <b>Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b> <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	0.5	0	0.5	11.11.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Устный опрос	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b> <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	0	1	05.10.2022	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b> <i>Воспитание самостоятельности и инициативы</i>	0.5	0	0.5	16.11.2022	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
Итого по разделу		2						
Раздел 4. <b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								



4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>  <i>Воспитание дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>	1	0	1	17.11.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;	Устный опрос	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и команды</b>  <i>Работа в команде.</i>	1	0	1	12.10.2022	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастическая разминка</b>  <i>Воспитание дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>	3	0	3	18.11.2022 25.11.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b>  <i>Работа в паре. Сотрудничество со сверстниками.</i>	4	0	4	01.12.2022 09.12.2022	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом  <i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	4	0	4	15.12.2022 23.12.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения  <i>Воспитание культуры внешности.</i>	2	0	2	29.12.2022 30.12.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой  <i>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i>	1	0	1	19.01.2023	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос; Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом  <i>Воспитание самообладания.</i>	4	0	4	26.01.2023 02.02.2023	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах <i>Воспитание моральн-волевых качеств.</i>	3	0	3	03.02.2023 10.02.2023	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок <i>Воспитание моральн-волевых качеств.</i>	3	0	3	16.02.2023 23.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b> <i>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i>	2	0	2	01.09.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос; Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>	4	0	4	02.09.2022 08.09.2022	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>  <i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	4	0	4	14.09.2022	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>  <i>Работа в команде.</i>	4	0	4	16.09.2022 22.09.2022	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>  <i>Воспитание настойчивости и упорства.</i>	4	0	4	23.09.2022	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на пояс;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные беговые упражнения</b>  <i>Воспитание выдержки и самообладания.</i>	5	0	5	30.09.2022	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);;	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.17.	<p><i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i></p> <p><i>Воспитание: дисциплинированности на уроках физической культуры, инициативы во время игры, культуры поведения во время игры, культура общения во время игры, самостоятельность и инициатива во время.</i></p>	19	0	19	13.10.2022 10.11.2022	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;</p> <p>разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;</p>	Практическая работа	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	68						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68						

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. <i>Воспитание дисциплинированности на уроках физической культуры.</i>	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Зарождение Олимпийских игр. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Броски мяча в неподвижную мишень лёжа на спине и животе.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Сложно координированные прыжковые упражнения. Физическое развитие. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	0	1	15.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Особенности выполнения основных фаз прыжка. <i>Беседа.</i>	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
7.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Зарождение Олимпийских игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	22.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Передвижение равномерной ходьбой. <i>Воспитание выдержки и самообладания.</i>	1	0	1	23.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;

9.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Физические качества. <i>Воспитание настойчивости и упорства.</i>	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. <i>Самооценка.</i>	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
11.	Сложно координированные беговые упражнения. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Быстрота как физическое качество.	1	0	1	06.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Дневник наблюдений по физической культуре. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Строевые упражнения и команды. <i>Работа в команде.</i>	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
13.	Технические действия игры баскетбол. <i>Воспитание культуры поведения во время игры.</i>	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
14.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств. <i>Культура общения во время игры.</i>	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
15.	Подвижные игры с элементами игры баскетбол. <i>Воспитание: дисциплинированности на уроках физической культуры, инициативы во время игры,.</i>	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств. <i>Воспитание культуры поведения во время игры.</i>	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
17.	Подвижные игры с элементами баскетбола. <i>Воспитание: культура общения во время игры.</i>	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
18.	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;

19.	Подвижные игры на развитие равновесия. <i>Воспитание культуры общения во время игры.</i>	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Закаливание организма. Подвижные игры на развитие основных физических качеств. <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	0	1	11.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
21.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Гимнастическая разминка как обязательный комплекс упражнений перед занятиями физической культурой. <i>Работа в паре. Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	0	1	18.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Гимнастическая разминка, последовательность упражнений и их дозировка. <i>Воспитание дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. <i>Оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки. <i>Взаимопроверка.</i>	1	0	1	01.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу. <i>Работа в паре. Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
27.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Гибкость как физическое качество. <i>Беседа.</i>	1	0	1	09.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;



29.	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Сила как физическое качество. <i>Беседа</i>	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Упражнения с гимнастическим мячом. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. <i>Сотрудничество со сверстниками. Работа в команде.</i>	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
31.	Комплекс упражнений с мячом. <i>Воспитание настойчивости и упорства.</i>	1	0	1	22.12.2022	Устный опрос; Практическая
32.	Упражнения с гимнастическим мячом. <i>Воспитание настойчивости и упорства.</i>	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
33.	Танцевальные движения. Основные элементы в танцевальных движениях. <i>Воспитание культуры внешности.</i>	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
34.	Танцевальные движения. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
35.	Подвижные игры на развитие равновесия. <i>Воспитание самостоятельности и</i>	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
36.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
37.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Основные элементы. Выносливость как физическое качество.	1	0	1	19.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Имитационные упражнения.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Фазы движения.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;

42.	Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск с пологого склона.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
43.	Спуски и подъёмы на лыжах. Подъёма лесенкой.	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
44.	Спуски и подъёмы на лыжах. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
45.	Торможение лыжными палкам при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
46.	Торможение лыжными палками и падением на бок. Падение на бок стоя на месте.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
47.	Торможение лыжными палками и падением на бок. <i>Воспитание морально-волевых качеств.</i>	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;
48.	Подвижные игры. Правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
49.	Подвижные игры с элементами футбола. <i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	0	1	02.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Подвижные игры с техническими действиями игры футбол.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
51.	Подвижные игры на развитие равновесия. Учебная игра.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
52.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
53.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. <i>Работа в паре.</i>	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
54.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств. Правила подвижных игр и знакомство с выбором и подготовкой мест их проведения.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
55.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;

56.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой <i>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i>	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
57.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
58.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
59.	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
60.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Особенности выполнения основных фаз прыжка.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
62.	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
63.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Передвижение равномерной ходьбой.		0	1	27.04.2023	Практическая работа;
64.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком. <i>Воспитание выдержки и самообладания.</i>	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
65.	Сложно координированные беговые упражнения. Бег 30 метров.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
66.	Сложно координированные беговые упражнения. Челночный бег 3x10.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
67.	Сложно координированные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. <i>Воспитание настойчивости и упорства.</i>	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
68.	Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. <i>Взаимопроверка.</i>	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		68	

## **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**

Учебное пособие:

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

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

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мультимедийное оборудование

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

Секундомер, ростомер, весы.

Скакалка, гимнастические маты, шведская стенка, дорожка для прыжков в длину с места,  
метания набивного мяча