


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Комитет по образованию Администрации Упоровского муниципального района  
МАОУ Емуртлинская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе

 С.В. Киселева

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического совета  
29.08.2023 г. (Протокол №1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Е.В. Глушкова

Приказ от 31.08.2023 г. №157



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2307076)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

с.Емуртла 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 3** классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

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

*познавательные УУД:*

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

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1				знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1				знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Практическая работа;	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0.5				проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Устный опрос;	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	0.5				составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Устный опрос;	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1				проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Практическая работа;	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5				разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Устный опрос;	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5				разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Устный опрос;	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	2				разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;	Практическая работа;	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)



4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Лазанье по канату</b>	2				разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	2				выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	2				разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	2				разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	2				знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2				наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	3				разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	3				разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	6				1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6				наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3				наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)	
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3				наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)	
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0						РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	5				разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	12				1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)	
Итого по разделу		55							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	8				демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)	
Итого по разделу		8							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Виды физических упражнений	1				Устный опрос;
2.	Бег с преодолением препятствий;	1				Практическая работа;
3.	Челночный бег. Физическая культура у древних народов	1				Практическая работа;
4.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	1				
5.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	1				
6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Зачет;
7.	Прыжок в длину с разбега	1				
8.	Прыжок в длину с разбега	1				Практическая работа;
9.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя	1				
10.	Основная стойка баскетболиста	1				
11.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;	1				
12.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;	1				
13.	Ведение баскетбольного мяча шагом	1				

14.	Ведение баскетбольного мяча шагом. Измерение пульса на уроках физической культуры	1				
15.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Зачет;
16.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	1				
17.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	1				
18.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	1				
19.	Строевые команды и упражнения. Зрительная гимнастика	1				Устный опрос;
20.	Строевые команды и упражнения	1				
21.	Лазанье по канату. Физическая культура у древних народов	1				
22.	Лазанье по канату. Дыхательная гимнастика	1				
23.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
24.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
25.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Зачет;

26.	Прыжки через скакалку. Танцевальные упражнения	1				
27.	Прыжки через скакалку. Танцевальные упражнения	1				
28.	Передвижения по гимнастической стенке	1				
29.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Зачет;
30.	Передвижения по гимнастической стенке	1				
31.	Ритмическая гимнастика. Измерение пульса на уроках физической культуры	1				
32.	Ритмическая гимнастика. Зрительная гимнастика	1				
33.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				
34.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа;
35.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1				
36.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				
37.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1				
38.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				

39.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Зачет;
40.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				
41.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1				
42.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				
43.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1				
44.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1				
45.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1				
46.	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;	1				
47.	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;	1				
48.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Зачет;

49.	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторон	1				
50.	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторон	1				
51.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;	1				
52.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;	1				
53.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1				Практическая работа;
54.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				
55.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				
56.	Бег с преодолением препятствий; Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1				
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Зачет;
58.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	1				

59.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	1				
60.	Прыжок в длину с разбега	1				
61.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя	1				
62.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				
63.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Дыхательная гимнастика	1				
64.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Зачет;
66.	Бег 30 метров с максимальной скоростью	1				
67.	Бег 30 метров с максимальной скоростью	1				
68.	Закаливание организма	1				



ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		
--	----	--	--

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

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

Физическая культура, 1-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 1-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Лях В. И. Физическая культура: 1-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2019.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.

3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura5.ru/>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1 Мячи для метания 10

2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 8

3 Ядро 1

4 Гиря (16 кг) 2

5 Скамейки гимнастическая 4

6 Гимнастические маты 10

- 7 Канат для перетягивания 1
- 8 Скакалки 30
- 9 Мостик гимнастический подкидной 1
- 10 Щит баскетбольный игровой 2
- 11 Кольца баскетбольные 2
- 12 Волейбольная сетка 1
- 13 Мячи волейбольные 10
- 14 Ворота для минифутбола 2
- 15 Мячи футбольные 2
- 16 Теннисные столы 2
- 17 Ракетки для настольного тенниса 6
- 18 Лыжи беговые 30 пар
- 19 Крепления жесткие 30 пар
- 20 Палки лыжные 30 пар
- 21 Секундомер электронный 1
- 22 Рулетки 2
- 23 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 24 Игровое поле для волейбола 1

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

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный