

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа с.п. Галашки»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО  
начальных классов

\_\_\_\_\_  
Мартазанова С.М.  
Протокол № 1 от «13» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Евлоева М. А-Г.  
«14» 08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «ООШ с.п.  
Галашки»

\_\_\_\_\_  
Битиева З.Б.  
Приказ № 95/1 от «14» 08 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1795413)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

## 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

### ***Организуящие команды и приёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

## **Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

## **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1) Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

### **1) Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

— формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

— осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

— осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с

использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); — осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).



### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| №<br>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 |               |                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                          |
| Раздел 1. Знания о физической культуре       |                                                                                                                                                                       |                  |                    |                     |               |                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                          |
| 1.1.                                         | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека        | 2                | 0.25               | 0                   |               | Находить необходимую информацию по темам;<br>Объяснять влияние нагрузки на мышцы;                                                                                                          | Устный опрос;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»;        | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |
| 1.2.                                         | Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития | 3                | 0                  | 0                   |               | Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений;                                                                                                           | Устный опрос;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»;        | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |
| 1.3.                                         | Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений                                                                                               | 3                | 0                  | 0                   |               | Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма; | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |
| Итого по разделу                             |                                                                                                                                                                       | 8                |                    |                     |               |                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                          |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |                                                                                                                                                                       |                  |                    |                     |               |                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                          |
| 2.1.                                         | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями                                                                             | 3                | 0                  | 0                   |               | Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры;                                                                                                 | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |

|                                                     |                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                                                         |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 2.2.                                                | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. | 4 | 1 | 0 |  | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил;<br>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | infourok.ru>urok...fizichesкая...narodov...3706363.html |
| Итого по разделу                                    |                                                                                        | 7 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                                                         |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                                                         |

|                                                  |                                                     |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                         |                                                          |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 3.1.                                             | Освоение специальных упражнений основной гимнастики | 21 | 1 | 0 |  | Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);<br>Осваивать комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием«Оценочного листа»;                  | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |
| 3.2.                                             | Игры и игровые задания                              | 10 | 1 | 0 |  | Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Устный опрос;<br>Практическая работа;                                                   | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |
| Итого по разделу                                 |                                                     | 31 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                         |                                                          |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность |                                                     |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                         |                                                          |
| 4.1.                                             | Комбинации упражнений основной гимнастики           | 6  | 0 | 0 |  | Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; | Устный опрос;<br>Практическая работа;<br>Самооценка с использованием«Оценочного листа»; | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |
| 4.2.                                             | Спортивные упражнения                               | 7  | 0 | 0 |  | Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием«Оценочного листа»;                  | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |
| 4.3.                                             | Туристические физические упражнения                 | 4  | 0 | 0 |  | Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием«Оценочного листа»;                  | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |

|                                     |                                                         |    |      |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                                                          |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|----|------|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 4.4.                                | <b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b> | 5  | 1    | 0 |  | Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации;<br>Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени;<br>Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;<br>Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений; | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html |
| Итого по разделу                    |                                                         | 22 |      |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                                                          |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                         | 68 | 4.25 | 0 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                                                          |

**ПОУРОЧНОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ**

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                 | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                                                                     |
| 1.       | Влияние нагрузки на<br>мышцы                                                                    | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;<br>Самооценка с<br>использованием<br>«Оценочного<br>листа»; |
| 2.       | Влияние утренней<br>гимнастики и регулярного<br>выполнения физических<br>упражнений на человека | 1                | 0.25                  | 0                      |                  | Практическая<br>работа;<br>Самооценка с<br>использованием<br>«Оценочного<br>листа»; |
| 3        | Гимнастика и виды<br>гимнастической разминки                                                    | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;<br>Самооценка с<br>использованием<br>«Оценочного<br>листа»; |
| 4.       | Правила составления<br>комплексов физических<br>упражнений                                      | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;<br>Самооценка с<br>использованием<br>«Оценочного<br>листа»; |
| 5.       | Правила предупреждение<br>травматизма на<br>акробатических и<br>гимнастических уроках           | 1                | 0                     | 0                      |                  | Практическая<br>работа;<br>Самооценка с<br>использованием<br>«Оценочного<br>листа»; |

|     |                                                                                            |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 6.  | Комплекс дыхательной гимнастики                                                            | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 7.  | Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 8.  | Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики                     | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 9.  | Техника выполнения кувырка вперед                                                          | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 10. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед                     | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 11. | Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя                             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                                                                        |   |      |   |  |                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 12. | Техника выполнения кувырка назад                                                                       | 1 | 0    | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 13. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев | 1 | 0    | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 14. | Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев                                        | 1 | 0    | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 15. | Техника выполнения акробатического моста из положения лежа                                             | 1 | 0    | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 16. | Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений                               | 1 | 0    | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 17. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти                                                      | 1 | 0.25 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 18. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения                                                    | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 19. | Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения                        | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 20. | Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук                                                                 | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 21. | Лазание по гимнастическому канату в три приема                                                                       | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 22. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 23. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема                                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|--------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 24. | Лазание по канату в два приема | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
|-----|--------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 25. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 26. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема                                                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 27. | Техника передвижения и повороты на гимнастической скамье                                                             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 28. | Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамье                           | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 29. | Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамье.                         | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |



|     |                                                                                         |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 30. | Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастической скамье. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 31  | Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастической скамье  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                                                      |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 32. | Полоса препятствий с передвижением по гимнастической скамье, перелезание и ползание. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 33. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку                         | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 34. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти                                    | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 35. | Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок                                | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                                                                       |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 36. | Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок                                                    | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 37. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом                                             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 38. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 39. | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью                           | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 40. | Техника поворота на лыжах способом переступания                                                     | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 41. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 42. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом                                             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 43. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 44. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.                   | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 45. | Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»                                        | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                                      |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 46. | Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления». | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 47. | Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»            | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                                                                  |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 48. | Связь физической нагрузки и ЧСС.<br>Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 49. | Комплекс упражнений для развития прыгучести                                                      | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 50. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.                                | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 51. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти                                                | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 52. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги                   | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                      |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 53. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
|-----|------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                                              |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 54. | Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 55. | Техника ведения баскетбольного мяча                                          | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 56. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди           | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 57. | Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»                            | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 58. | Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»                    | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 59. | Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»                  | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|     |                                                                     |   |   |   |  |                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 60. | Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 61. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол             | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 62. | Техника прямой нижней подачи в волейболе                            | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 63. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»            | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 64. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»                    | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 65. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол                 | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|                                     |                                                                         |    |      |   |  |                                                                         |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|------|---|--|-------------------------------------------------------------------------|
| 66.                                 | Техника удара по неподвижному мячу в футболе Ведение футбольного мяча   | 1  | 0    | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 67.                                 | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе               | 1  | 0    | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 68.                                 | 101. Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе | 1  | 1    | 0 |  | Практическая работа;<br>Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                         | 68 | 4,25 | 0 |  |                                                                         |

