

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Отдел образования и воспитания**

**Администрации МО "Николаевский район"**

**МОУ Прасковьянская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам.директора по УВР



Леванова Т.А.  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Долгишев А.Н.  
Приказ № 48 от «29»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 класса

п.Крутец 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления

здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического



воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического

совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории

физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе, составляет 102 часа (3 часа в неделю).

## 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.

### ***Организирующие 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 физкультминуток, 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения            | Виды деятельности   | Виды, формы          | Электронные (цифровые)  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|--------------------------|---|----------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |                          |   |                      |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |   |                  |                    |                     |                          |   |                      |   |
| 1.1   | <b>Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека</b> | 3                | 0                  | 1                   | 01.09.2023<br>05.09.2023 | Находить необходимую информацию по темам;<br>Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием; Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;<br>Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма; | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|     |  |   |   |   |                          |   |  |   |
|-----|--|---|---|---|--------------------------|---|--|---|
| 1.2 | <b>Физические упражнения.<br/>Классификация физических упражнений по направлениям.<br/>Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития</b> | 3 | 1 | 0 | 08.09.2023<br>12.09.2023 | Находить необходимую информацию по темам;<br>Объяснять влияние нагрузки на мышцы;<br>Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием; Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений;<br>Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;<br>Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма; | Устный опрос;<br>Практическая работа;<br>Тестирование; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 1.3 | <b>Гимнастика.<br/>Подводящие упражнения.<br/>Характеристика подводящих упражнений</b>   | 2 | 0 | 0 | 15.09.2023<br>18.09.2023 | Находить необходимую информацию по темам;<br>Объяснять влияние нагрузки на мышцы;<br>Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием; Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений;<br>Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;   | Практическая работа;                                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |



|  |  |   |   |   |            |   |               |   |
|--|--|---|---|---|------------|---|---------------|---|
| 1.4  | <b>Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</b> | 1 | 0 | 0 | 19.09.2023 | Находить необходимую информацию по темам;<br>Объяснять влияние нагрузки на мышцы;<br>Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием; Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений;<br>Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;<br>Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма; | Устный опрос; | <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/3/">https://resh.ed u.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                                 |  | 9 |   |   |            |   |               |   |
| <b>Раздел 2. Способы физической деятельности</b> |  |   |   |   |            |   |               |   |

|  |  |   |   |   |                          |   |                      |   |
|--|--|---|---|---|--------------------------|---|----------------------|---|
| 2.1  | <b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b> | 4 | 0 | 0 | 22.09.2023<br>29.09.2023 | Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры;<br>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.;<br>Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств;<br>Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.2  | <b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>     | 5 | 0 | 4 | 02.10.2023<br>17.10.2023 | 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;<br>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.);  | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу   |  | 9 |   |   |                          |   |                      |   |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |   |   |   |                          |   |                      |   |

|   |  |    |   |    |                          |   |   |   |
|---|--|----|---|----|--------------------------|---|---|---|
| 3.1   | <b>Освоение специальных упражнений основной гимнастики</b> | 38 | 0 | 12 | 20.10.2023<br>29.01.2024 | 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);<br>Осваивать комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;  | Зачет;<br>Практическая работа;                  | <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/3/">https://resh.ed u.ru/subject/9/3/</a> |
| 3.2   | <b>Игры и игровые задания</b>                              | 10 | 0 | 10 | 30.01.2024<br>27.02.2024 | Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов виллов  | Практическая работа;                            | <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/3/">https://resh.ed u.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу  |  | 48 |   |    |                          |   |   |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |  |    |   |    |                          |   |   |   |
| 4.1   | <b>Комбинации упражнений основной гимнастики</b>           | 9  | 1 | 3  | 01.03.2024<br>22.03.2024 | 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 | Зачет;<br>Практическая работа;<br>Тестирование; | <a href="https://resh.ed u.ru/subject/9/3/">https://resh.ed u.ru/subject/9/3/</a> |

|                  |   |     |   |    |                          |   |   |   |
|------------------|---|-----|---|----|--------------------------|---|---|---|
| 4.2              | <b>Спортивные упражнения</b>                            | 9   | 0 | 4  | 25.03.2024<br>19.04.2024 | Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору);<br>Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения);<br>Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на | Контрольная работа;<br>Зачет;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 4.3              | <b>Туристические физические упражнения</b>              | 9   | 0 | 0  | 22.04.2024<br>10.05.2024 | Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности;   | Устный опрос;   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 4.4              | <b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b> | 9   | 2 | 6  | 13.05.2023<br>24.05.2023 | 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   | Зачет;<br>Практическая работа;                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу |   | 36  |   |    |                          |   |   |   |
| ОБЩЕЕ            |   | 102 | 6 | 32 |                          |   |   |   |



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучен<br>ия | Виды,<br>формы<br>контрол |
|--------------|--|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------|
|              |  | всег<br>о        | контрольн<br>ые работы | практическ<br>ие работы |                      |                           |
| 1.           | Физическая культура у древних народов. Инструктаж                            | 1                | 0                      | 0                       | 01.09.2023           | Устный опрос;             |
| 2.           | История подвижных игр и соревнований у древних народов                       | 1                | 0                      | 0                       | 04.09.2023           | Устный опрос;             |
| 3.           | Зарождение Олимпийских игр   | 1                | 0                      | 1                       | 05.09.2023           | Практическая работа;      |
| 4.           | Виды физических  | 1                | 0                      | 0                       | 08.09.2023           | Устный                    |
| 5.           | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы  | 1                | 0                      | 0                       | 11.09.2023           | Устный                    |
| 6.           | Измерение пульса на уроках физической  | 1                | 0                      | 1                       | 12.09.2023           | Практическая работа;      |
| 7.           | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической                    | 1                | 0                      | 0                       | 15.09.2023           | Устный опрос;             |
| 8.           | Закаливание организма. Способы составления графика                           | 1                | 0                      | 0                       | 18.09.2023           | Устный опрос;             |
| 9.           | Дыхательная гимнастика   | 1                | 0                      | 1                       | 19.09.2023           | Практическая работа;      |
| 10.          | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега<br>Комплекс упражнений    | 1                | 0                      | 1                       | 22.09.2023           | Практическая работа;      |
| 11.          | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом                         | 1                | 0                      | 0                       | 25.09.2023           | Устный опрос;             |
| 12.          | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега | 1                | 1                      | 0                       | 26.09.2023           | Зачет;                    |

|     |  |   |   |   |            |                      |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 13. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега               | 1 | 0 | 0 | 29.09.2023 | Устный опрос;        |
| 14. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега                                       | 1 | 0 | 0 | 02.10.2023 | Устный опрос;        |
| 15. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега      | 1 | 0 | 0 | 03.10.2023 | Устный опрос;        |
| 16. | Способ самостоятельного обучения прыжку в  | 1 | 0 | 1 | 06.10.2023 | Практическая работа; |
| 17. | Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Броски набивного мяча<br>Бросок набивного мяча из-за головы в | 1 | 0 | 0 | 16.10.2023 | Устный опрос;        |
| 18. | бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся                      | 1 | 0 | 0 | 17.10.2023 | Устный опрос;        |
| 19. | Техники броска набивного мяча из-за головы в   | 1 | 1 | 0 | 20.10.2023 | Зачет;               |
| 20. | Беговые упражнения повышенной координационной  | 1 | 0 | 0 | 23.10.2023 | Устный опрос;        |
| 21. | Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м   | 1 | 0 | 0 | 24.10.2023 | Устный               |
| 22. | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м   | 1 | 0 | 0 | 27.10.2023 | Устный опрос;        |

|     |  |   |   |   |            |                      |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 23. | Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением<br><i>(с рюкзаком в руках)</i>                            | 1 | 0 | 0 | 30.10.2023 | Устный опрос;        |
| 24. | Бег через набивные мячи; бег с наступанием на  | 1 | 0 | 1 | 31.10.2023 | Практическая работа; |
| 25. | Строчные команды и   | 1 | 0 | 1 | 03.11.2023 | Практическая работа; |
| 26. | Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», | 1 | 0 | 1 | 06.11.2023 | Практическая работа; |
| 27. | Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», | 1 | 1 | 0 | 07.11.2023 | Зачет;               |
| 28. | Лазанье по канату<br>Лазание по гимнастическому  | 1 | 0 | 0 | 10.11.2023 | Устный опрос;        |
| 29. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по<br><i>гимнастическому канату</i>                          | 1 | 0 | 0 | 13.11.2023 | Устный опрос;        |
| 30. | Способы самостоятельного разучивания лазанию   | 1 | 0 | 0 | 14.11.2023 | Устный опрос;        |
| 31. | Лазание по канату в два приема   | 1 | 0 | 0 | 17.11.2023 | Устный               |



|     |   |   |   |   |            |                      |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 32. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату | 1 | 0 | 0 | 27.11.2023 | Устный опрос;        |
| 33. | Способы самостоятельного разучивания лазанию  | 1 | 1 | 0 | 28.11.2023 | Зачет;               |
| 34. | Передвижения по гимнастической  | 1 | 0 | 0 | 01.12.2023 | Устный               |
| 35. | Передвижения по гимнастической  | 1 | 0 | 0 | 04.12.2023 | Устный               |
| 36. | Освоение техники передвижения по наклонной  | 1 | 0 | 0 | 05.12.2023 | Устный опрос;        |
| 37. | Передвижения по гимнастической  | 1 | 0 | 0 | 08.12.2023 | Устный               |
| 38. | Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на большую высоту с             | 1 | 0 | 0 | 11.12.2023 | Устный опрос;        |
| 39. | Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на                      | 1 | 0 | 0 | 12.12.2023 | Устный опрос;        |
| 40. | Прыжки через скакалку<br>Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с                  | 1 | 0 | 0 | 15.12.2023 | Устный опрос;        |
| 41. | Прыжки через скакалку<br>Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с                  | 1 | 0 | 1 | 18.12.2023 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |            |                      |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 42. | Эстафета с выполнением прыжков через  | 1 | 0 | 0 | 19.12.2023 | Устный опрос;        |
| 43. | Ритмическая гимнастика»   | 1 | 0 | 0 | 22.12.2023 | Устный               |
| 44. | Ритмическая гимнастика»   | 1 | 0 | 0 | 25.12.2023 | Устный               |
| 45. | Ритмическая гимнастика»   | 1 | 0 | 0 | 26.12.2024 | Устный               |
| 46. | Танцевальные упражнения   | 1 | 0 | 1 | 29.12.2024 | Практическая работа; |
| 47. | Изучение танца полька в полной координации с музыкальным  | 1 | 0 | 0 | 08.01.2024 | Устный опрос;        |
| 48. | Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 | Практическая работа; |
| 49. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом<br>Способы подбора лыжного инвентаря для                                   | 1 | 0 | 0 | 12.01.2024 | Устный опрос;        |
| 50. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным   | 1 | 0 | 0 | 15.01.2024 | Устный опрос;        |
| 51. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным  | 1 | 0 | 0 | 16.01.2024 | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                |                          |
|-----|---|---|---|---|----------------|--------------------------|
| 52. | Передвижение<br>одновременным<br>двушажным лыжным<br>ходом с                              | 1 | 0 | 0 | 19.01.202<br>4 | Устный<br>опрос;         |
| 53. | Техника передвижения<br>попеременным<br>двушажным лыжным                                  | 1 | 0 | 0 | 22.01.202<br>4 | Устный<br>опрос;         |
| 54. | Подводящие<br>упражнения для<br>самостоятельного<br>обучения<br>передвижению              | 1 | 0 | 0 | 23.01.202<br>4 | Устный<br>опрос;         |
| 55. | Передвижение<br>попеременным<br>двушажным лыжным<br>ходом с                               | 1 | 0 | 1 | 26.01.202<br>4 | Практическ<br>ая работа; |
| 56. | Правила развития<br>выносливости во<br>время<br>самостоятельных                           | 1 | 0 | 0 | 29.01.202<br>4 | Устный<br>опрос;         |
| 57. | Составление плана<br>самостоятельных<br>занятий по развитию<br>выносливости во время      | 1 | 0 | 0 | 30.01.202<br>4 | Устный<br>опрос;         |
| 58. | Выполнение<br>передвижения<br>попеременным  | 1 | 0 | 0 | 02.02.202<br>4 | Устный<br>опрос;         |
| 59. | Повороты на лыжах<br>способом<br>переступания.<br>Техника поворота на                     | 1 | 0 | 0 | 05.02.202<br>4 | Устный<br>опрос;         |
| 60. | Подводящие<br>упражнения для<br>самостоятельного<br>обучения технике<br>поворота на лыжах | 1 | 0 | 1 | 06.02.202<br>4 | Практическ<br>ая работа; |
| 61. | Плавательная<br>подготовка. Правила<br>поведения на                                       | 1 | 0 | 1 | 09.02.202<br>4 | Практическ<br>ая работа; |

|     |  |   |   |   |            |                      |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 62. | Имитационные упражнения кроля на груди в зале  | 1 | 0 | 1 | 12.02.2024 | Практическая работа; |
| 63. | Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попали в кольцо» | 1 | 0 | 0 | 13.02.2024 | Устный опрос;        |
| 64. | Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попали в кольцо» | 1 | 0 | 1 | 26.02.2024 | Практическая работа; |
| 65. | Игровые действия подвижной игры «Гонки»  | 1 | 0 | 0 | 26.02.2024 | Устный опрос;        |
| 66. | Организация и проведения подвижной игры  | 1 | 0 | 0 | 27.02.2024 | Устный опрос;        |
| 67. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»                                     | 1 | 0 | 0 | 01.03.2024 | Устный опрос;        |
| 68. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»                                     | 1 | 0 | 1 | 04.03.2024 | Практическая работа; |
| 69. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»   | 1 | 0 | 0 | 05.03.2024 | Устный опрос;        |
| 70. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»   | 1 | 0 | 1 | 11.03.2024 | Практическая работа; |
| 71. | Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра   | 1 | 0 | 0 | 12.03.2024 | Устный опрос;        |
| 72. | Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры                           | 1 | 0 | 1 | 15.03.2024 | Практическая работа; |
| 73. | Техника ведения баскетбольного   | 1 | 0 | 0 | 18.03.2024 | Устный               |

|     |  |   |   |   |            |                      |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 74. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике                    | 1 | 0 | 0 | 19.03.2024 | Устный опрос;        |
| 75. | Способ самостоятельного освоения техники                                       | 1 | 0 | 0 | 22.03.2024 | Устный опрос;        |
| 76. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча                                   | 1 | 0 | 0 | 25.03.2024 | Устный опрос;        |
| 77. | Волейбол как спортивная игра   | 1 | 0 | 0 | 26.03.2024 | Устный опрос;        |
| 78. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в                                 | 1 | 0 | 1 | 29.03.2024 | Практическая работа; |
| 79. | Техника прямой нижней подачи в   | 1 | 0 | 0 | 01.04.2024 | Устный опрос;        |
| 80. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой                  | 1 | 0 | 0 | 02.04.2024 | Устный опрос;        |
| 81. | Способ самостоятельного обучения прямой  | 1 | 0 | 1 | 05.04.2024 | Практическая работа; |
| 82. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя | 1 | 0 | 1 | 15.04.2024 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |            |                      |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 83. | Способ самостоятельного обучения приему мяча   | 1 | 0 | 0 | 16.04.2024 | Устный опрос;        |
| 84. | Футбол как спортивная игра   | 1 | 0 | 0 | 19.04.2024 | Устный               |
| 85. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол                                      | 1 | 0 | 0 | 22.04.2024 | Устный опрос;        |
| 86. | Техника удара по неподвижному мячу в футболе   | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 | Практическая работа; |
| 87. | Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу                            | 1 | 0 | 1 | 26.04.2024 | Практическая работа; |
| 88. | Ведение футбольного мяча   | 1 | 0 | 1 | 29.04.2024 | Практическая работа; |
| 89. | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча  | 1 | 0 | 1 | 30.04.2024 | Практическая работа; |
| 90. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса | 1 | 0 | 0 | 03.05.2024 | Устный опрос;        |
| 91. | Бег на 30 м (с)  | 1 | 0 | 1 | 06.05.2024 | Практическая работа; |
| 92. | Смешанное передвижение на 1000   | 1 | 0 | 0 | 07.05.2024 | Устный               |
| 93. | Челночный бег 3x10 м   | 1 | 1 | 0 | 10.05.2024 | Зачет;               |
| 94. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | 1 | 0 | 1 | 13.05.2024 | Практическая работа; |
| 95. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                    | 1 | 0 | 0 | 14.05.2024 | Устный опрос;        |
| 96. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                          | 1 | 0 | 1 | 17.05.2024 | Практическая работа; |

|                                     |  |     |   |    |            |                      |
|-------------------------------------|--|-----|---|----|------------|----------------------|
| 97.                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1   | 0 | 0  | 20.05.2024 | Устный опрос;        |
| 98.                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1   | 0 | 0  | 20.05.2024 | Устный опрос;        |
| 99.                                 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                                    | 1   | 0 | 1  | 21.05.2024 | Практическая работа; |
| 100.                                | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                                    | 1   | 0 | 1  | 21.05.2024 | Практическая работа; |
| 101.                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество)                      | 1   | 1 | 0  | 24.05.2024 | Зачет;               |
| 102.                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество)                      | 1   | 0 | 1  | 24.05.2024 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 6 | 32 |            |                      |

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

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

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»;; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>



# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой

Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки разметочные на опоре

Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с

места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и

сеткой Щиты баскетбольные навесные с

кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для

мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Ворота для ручного мяча  
Мячи для ручного мяча  
Компрессор для накачивания мячей  
Весы медицинские с ростомером  
Средства первой помощи  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Зоны рекреации  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и  
оборудования Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Сектор для прыжков в высоту  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)  
Площадка игровая баскетбольная  
Площадка игровая волейбольная  
Гимнастический городок  
Полоса препятствий  
Лыжная трасса  
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Бревно гимнастическое высокое  
Козёл гимнастический  
Конь гимнастический  
Перекладина гимнастическая  
Канат для лазанья с механизмом  
крепления  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жёсткая  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная  
Гантели наборные  
Коврик гимнастический  
Акробатическая дорожка

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные  
Секундомер настенный с защитной сеткой  
Сетка для переноса малых мячей  
Лёгкая атлетика  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Флажки разметочные на опоре  
Лента финишная  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Номера нагрудные  
Подвижные и спортивные игры  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Табло перекидное  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Ворота для ручного мяча  
Мячи для ручного мяча  
Компрессор для накачивания мячей  
Весы медицинские с ростомером  
Средства первой помощи  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Зоны рекреации  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Сектор для прыжков в высоту  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Полоса препятствий

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

