

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ЛГ МАОУ "СОШ № 3 "

РАССМОТРЕНО

Руководителем ШМО

\_\_\_\_\_ И.Р. Базановым

Протокол ШМО № 1  
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председателем  
педагогического совета

С.Н. Кононовой  
Протокол ПС № 1  
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором

С.Н. Кононовой  
Приказ № 1  
от 31.08.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2318969)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3в,4б классов

Педагог: Базанов Илья Романович

город Лангепас

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

ФАОП НОО (вариант 7.1) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности ЦНС, выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики, но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

ФАОП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Основными направлениями в специальной поддержке являются: удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; медицинская коррекция и абилитация (лечебно-воспитательные мероприятия, медикаментозное лечение, психотерапевтическое лечение); психологическая коррекция познавательных процессов; психологическая коррекция эмоциональных нарушений; психологическая коррекция социально-психологических проявлений; коррекция нарушений речи; коррекция нарушений чтения и письма.

Педагогом на занятиях осуществляется учет индивидуальных, возрастных и психофизиологических особенностей, обучающихся с ОВЗ (ЗПР 7.1-НОДА и ЗПР 7.2-НОДА) при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения. Осуществляется дифференцированный подход к отбору заданий для занятий с учетом особых образовательных потребностей и возможностей ребенка. Особенности развития учеников с ЗПР: сохраняется неустойчивость внимания, снижение объема, переключаемости и концентрации, трудности переключения с одного вида деятельности на другой. Отличительными особенностями внимания обучающихся являются повышенная истощаемость и пресыщенность, выраженная зависимость от внешних посторонних воздействия, сниженная помехоустойчивость, сложность удержания при необходимости выполнения длинного ряда операций. Школьники не могут дифференцировать раздражители по степени важности, сосредотачиваться на существенных признаках, быстро отвлекаются. Смысловые приемы запоминания долго не формируются, школьники с ЗПР чаще используют механическое заучивание, но по причине слабости следов памяти и снижения объема непрочно запоминают материал. Работоспособность школьников с ЗПР неравномерна и зависит от характера выполняемых заданий. Они не могут долго сосредотачиваться при интенсивной интеллектуальной нагрузке, у них быстро наступает утомление, пресыщение деятельностью.

Вариант 7.1 и 7.2 предназначается для обучающихся с фонетико-фонематическим или фонетическим недоразвитием речи (дислалия; легкая степень выраженности дизартрии, заикания; ринолалия), обучающихся с общим недоразвитием речи III - IV уровней речевого развития различного генеза (например, при минимальных дизартрических расстройствах, ринолалии и т.п.), у которых имеются нарушения всех компонентов языка; для обучающихся с нарушениями чтения и письма.

С учетом особенностей развития осуществляется подбор заданий с посильным уровнем сложности, отводится достаточно времени на выполнение задания, осуществляется индивидуальная работа как в классе, так и индивидуальные консультации. Применяются следующие виды учебной деятельности: (Слушание объяснения учителя, работа с литературой, просмотр учебных фильмов, анализ проблемной ситуации, работа с раздаточным материалом, выполнение практических работ).

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в

здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 68 часов: в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### *Лёгкая атлетика*

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

#### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

#### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**



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

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

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

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

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

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3 КЛАСС**

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                 |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                       | 2                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 3                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 2                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3  | Физическая нагрузка                                | 2                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 7                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Закаливание организма                              | 3                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 3                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 6                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                   | 10               |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика                                    | 3                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |                             |    |   |   |  |
|-------------------------------------|-----------------------------|----|---|---|--|
| 2.3                                 | Лыжная подготовка           | 2  |   |   | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4                                 | Подвижные и спортивные игры | 4  |   |   | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |                             | 19 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                             | 34 | 0 | 0 |  |

#### 4 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                 |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 2                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 3                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 3                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 6                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 2                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2  | Закаливание организма   | 3                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 5                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики  | 10               |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика   | 3                |                    |                     | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3  | Лыжная подготовка   | 3                |                    |                     | РЭШ  |

|                                     |                             |    |   |   |  |
|-------------------------------------|-----------------------------|----|---|---|--|
|                                     |                             |    |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>        |
| 2.4                                 | Подвижные и спортивные игры | 5  |   |   | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |                             | 21 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                             | 34 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                   |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Физическая культура у древних народов                                      | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2     | История появления современного спорта                                      | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3     | Виды физических упражнений   | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4     | Виды физических упражнений   | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5     | Виды физических упражнений   | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                          | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                          | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8     | Дозировка физических нагрузок  | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9     | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10    | Закаливание организма под душем  | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11    | Закаливание организма под душем  | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12    | Закаливание организма под душем  | 1                |                    |                     |               | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |



|    |                                     |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 13 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Строевые команды и упражнения       | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Строевые команды и упражнения       | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Строевые команды и упражнения       | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Строевые команды и упражнения       | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Ритмическая гимнастика              | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Ритмическая гимнастика              | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Ритмическая гимнастика              | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Ритмическая гимнастика              | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Ритмическая гимнастика              | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Ритмическая гимнастика              | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Броски набивного мяча               | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Броски набивного мяча               | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Броски набивного мяча               | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |  |    |   |   |  |  |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| 29                                  | Техника передвижения на лыжах  | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30                                  | Техника передвижения на лыжах  | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31                                  | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                     | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32                                  | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                     | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 34 | 0 | 0 |  |  |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы          |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
| 1        | Из истории развития физической культуры в России                                       | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Из истории развития национальных видов спорта  | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3        | Самостоятельная физическая подготовка  | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4        | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                      | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5        | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6        | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры                             | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7        | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры                                 | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8        | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры                                 | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9        | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                     | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10       | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                     | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11       | Закаливание организма  | 1                |                       |                        |                  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12       | Закаливание организма  | 1                |                       |                        |                  | РЭШ  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
|    |  |   |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>        |
| 13 | Закаливание организма  | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Ритмическая гимнастика   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Ритмическая гимнастика   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Ритмическая гимнастика   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Ритмическая гимнастика   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Ритмическая гимнастика   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Ритмическая гимнастика   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                              | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Беговые упражнения   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Беговые упражнения   | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                            | 1 |  |  |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |   |    |   |   |  |  |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|--|
| 28                                  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29                                  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30                                  | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                    | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31                                  | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                           | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32                                  | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                           | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33                                  | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                 | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34                                  | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                 | 1  |   |   |  | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 34 | 0 | 0 |  |  |

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

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

РЭШ: <https://resh.edu.ru/>

Российский учебник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

### Лист контроля

| Дата             | Цель проверки   | Замечания | Срок исполнения | Подпись |
|------------------|---|-----------|-----------------|---------|
| ___. ____. 202__ | Соответствие Положению о рабочей программе по учебным предметам, курсам в ЛГ МАОУ «СОШ №3», требованиям соответствующих ФГОС, ФОП |           |                 |         |
| ___. ____. 202__ | Устранение замечаний  |           |                 |         |
|                  |   |           |                 |         |