

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Муниципальное образование "Муниципальный округ Увинский район**  
**Удмуртской Республики"**  
**МОУ "Чеканская аграрная средняя школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМК

\_\_\_\_\_  
Зорина ТН  
Протокол №1 от «15» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Зорина ГП  
Протокол №1 от «15» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Дюкина НВ  
Приказ №122 от «15» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Элективного курса « Общая физическая подготовка»**

для обучающихся 1,3 классов

**село Чекан 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по общей физической подготовке 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 ОФП 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 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.

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение 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 офп 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 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 элективного курса «ОФП» на уровне начального общего образования составляет – 68 часов: во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **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. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств. ***Физическое совершенствование***

***Оздоровительная физическая культура***

Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

Гимнастика с основами акробатики

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. 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. Торможение плугом.

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.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО общей физической культуре**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по ОФП 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 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

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

- 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 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	1	0	1	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	0	6	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	6	0	6	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	6	0	6	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	8	0	6	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу		26			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	32	

### 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	1	0	1	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5	0	5	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	6	0	6	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	6	0	6	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	5	0	5	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу					

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		7	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	29	

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическое развитие. Физические качества	1		0		РЭШ
2	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма.	1		1		РЭШ
3	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки.	1		1		РЭШ
4	Правила поведения на занятиях гимнастики и акробатики	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
5	Строевые упражнения и команды	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
6	Прыжковые упражнения	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
7	Гимнастическая разминка	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
8	Упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатика	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
9	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
10	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
11	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>

12	Спуск с горы в основной стойке	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
13	Спуск с горы в основной стойке	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
14	Подъем л и спуски есенкой. Торможение	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
15	Соревнования					
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
18	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
20	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		0		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
21	Метание мяча. Кроссовая подготовка	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
22	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		Поле для свободного ввода 1
23	Игры с приемами баскетбола	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
25	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>

26	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
27	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Поле для свободного ввода 1
28	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
29	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
30	Правила техники безопасности на уроках. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		0		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты. Метание	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>

34	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
2	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
3	Лазанье по канату	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
4	Передвижения по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
5	Прыжки через скакалку	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
6	Ритмическая гимнастика	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
7	Танцевальные упражнения из танца галоп, полька	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
8	Прыжок в длину с разбега	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>
9	Броски набивного мяча. Челночный бег	1		1		<a href="http://edu.ru/">htt://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">htt://wwschol.edu.ru</a>

10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		
13	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
14	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
15	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
16	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
17	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
18	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
19	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
20	Спортивная игра баскетбол	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>

23	Спортивная игра футбол	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
24	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
25	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a> <a href="http://wwschol.edu.ru">http://wwschol.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под  
редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура 1-4 классы Матвеев А.П., Акционерное общество

Издание "Просвещение"

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4классы/ Погадаев Г.И., под  
редакцией Акинфеева

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

<https://uchi.ru>

