
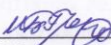




МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 22 ГОРОДА ТОРЕЗА»

РАССМОТРЕНО на заседании ШПНМК учителей начальных классов  Фурасьева Р.М. от «25» августа 2023 г. № 6	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  И.Б.Греш «25» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ «Школа №22 г Тореза»  А.Д.Филиппова Приказ от «25» августа 2023 г. № 178 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
учебного предмета
«Физическая культура (третий урок). 1-4 классы»
(уровень начального общего образования)
Базовый уровень

Составители программы:
Котова А.Н,
Сибиль Е.А.,
Фурасьева Р.М.,
Кулеш М.С,
учителя начальных классов

Торез 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (третий урок)» на уровне начального общего образования составлена на основании:

- ФГОС НОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);

- ФООП НОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223);

- ООП НОО МОУ «Школа №22 г.Тореза» (приказ №178 от 25.08.2023 г.);

- Календарного графика МОУ «Школа №22 г.Тореза» на 2023-2024 учебный год;

- Рабочей программы начального общего образования «Физическая культура. 1-4 классы»;

- Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г № 637-р)

1. Третий час планируется из части учебного плана внеурочной деятельности.

Для обязательного изучения в базовую часть программы начального общего образования входят следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Способы самостоятельной деятельности.
- Оздоровительная физическая культура.
- Гимнастика с основами акробатики.
- Лыжная подготовка или самостраховка на основе вида спорта дзюдо.
- Лёгкая атлетика.
- Подвижные и спортивные игры.

Вариативная часть – «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Для планирования на год третьего часа внеурочной деятельности можно рассмотреть следующий вариант.

В 1 классе раздел «Подвижные и спортивные игры» – 21 час рекомендуется оставить в базовой части учебного раздела программы, а 15 часов перераспределить в вариативную часть программы на изучение и проведение подвижных игр.

Во 2 классе раздел «Подвижные и спортивные игры» – 20 часов рекомендуется оставить в базовой части учебного раздела программы, а 10 часов запланировать в вариативную часть программы на изучение и проведение подвижных игр.

В 3-4 классах плавательную подготовку можно рассматривать как вариативную часть программы.

Таким образом, вариативная часть программы в себе содержит:

- 1 класс – 33 часа.
 - 1 Прикладно-ориентированная физическая культура – 18 часов.
 - 2 Подвижные и спортивные игры - 15 часов.
- 2 класс – 34 часа.
 - 1 Прикладно-ориентированная физическая культура – 24 часа.
 - 2 Подвижные и спортивные игры - 10 часов.
- 3-4 класс – 34 часа.
 - Прикладно-ориентированная физическая культура - 24 часа.
 - Плавательная подготовка 10 часов.

1 класс (3-й урок)

№	Программные учебные разделы и темы	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Тема 1. Прикладно-ориентированная физическая культура – 18 часов.				
1.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы			
2.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО			
3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры			
4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры			
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры			
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры			
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры			
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры			
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры			
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры			
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из			

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
Тема 2. Подвижные игры (15 ч.)				
19.	м			
20.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр			
21.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр			
22.	Обучение способам организации игровых площадок			
23.	Обучение способам организации игровых площадок			
24.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр			
25.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр			
26.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»			
27.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»			
28.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»			
29.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»			
30.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»			
31.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»			
32.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»			
33.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»			

2 класс (3-й урок)

№	Программные учебные разделы и темы	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Тема 1. Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)				
1.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО			
2.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение			
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение			
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры			
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры			
8.	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			
9.	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			
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
14.	Освоение правил и техники выполнения			

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры			
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры			
24.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
Тема 2. Подвижные игры (10 ч)				
25.	Подвижные игры с приемами спортивных игр			
26.	Игры с приемами баскетбола			
27.	Игры с приемами баскетбола			
28.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу			
29.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу			
30.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок			
31.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок			
32.	Прием «волна» в баскетболе			
33.	Прием «волна» в баскетболе			
34.	Игры с приемами футбола: метко в цель			

3 класс (3-й урок)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
Тема 1. Прикладно-ориентированная физическая культура (24ч)				
1.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО			
2.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
10.	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			
11.	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			
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			

17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры			
Тема № 2 Подвижные и спортивные игры (10ч)				
25.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			
26.	Спортивная игра баскетбол			
27.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками			
28.	Подвижные игры с приемами баскетбола			
29.	Спортивная игра волейбол			
30.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении			
31.	Подвижные игры с приемами футбола			
32.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени			
33.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени			
34.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени			

4 класс (3-й урок)

№	Дата		Тема урока	
	план	факт		
Тема 1. Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)				
1.			Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	
2.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	
3.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	
4.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	
5.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	
6.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	
7.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	
8.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	
9.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	
10.			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	
11.			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	
12.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
13.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
14.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
15.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
16.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
17.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
18.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	

19.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
20.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
21.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
22.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
23.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
24.			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	
25. Тема 2. Подвижные и спортивные игры (10ч)				
26.			Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	
27.			Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	
28.			Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	
29.			Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	
30.			Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	
31.			Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	
32.			Упражнения из игры волейбол	
33.			Упражнения из игры баскетбол	
34.			Упражнения из игры футбол	

Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	10
Комплекс Т.О. Поднимание туловища и разгибание в поясничном отделе	11
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	12
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	13
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	14
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	15
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	16
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	17
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	18
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	19
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	20
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	21
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	22
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	23
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	24
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	25
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	26
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	27
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	28
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	29
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	30
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	31
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	32
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	33
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	34
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	35
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	36
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	37
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	38
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	39
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	40
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	41
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	42
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	43
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	44
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	45
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	46
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	47
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	48
Комплекс Т.О. Приседания на ягодицы весом 15кг. Поднимание туловища	49
Ознакомление с программой и техникой выполнения норматива	50

В данной
Рабочей программе
учебного предмета
Физическая культура
(третий урок) 1-4 кл.
 МОУ «Школа № 22 г. Гореза»
 пронумеровано, пронумеровано и
 скреплено печатью *№* _____ стр.
 Директор *А.Д. Филиппова*
 А.Д. Филиппова

