

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

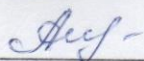
Министерство просвещения Приморского края

ЗАТО Фокино

МБОУ СОШ № 251

РАССМОТРЕНО

Руководителем МО

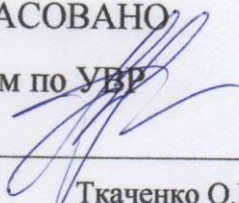


Анискиной М.В.

Приказ №41/9-Д от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Завучем по УВР



Ткаченко О.Н.

Приказ №41/9-Д от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Для докум
Директором МБОУ
СОШ №251



Ивановой Г.И.

Приказ №42/2-Д от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2863765)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 классов

г. Фокино 2023

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.

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 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 – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Акробатические упражнения: кувырок вперёд из широкой стойки, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине, из упора присев перекат в стойку на лопатках с поддержкой руками под поясницу, перекат через плечо в полушпагат, равновесие на одной ноге, темповый подскок прогнувшись.

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.

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. Прыжок в длину с места. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м, равномерный бег до 8 минут, метание с места в вертикальную мишень, с места и с разбега на дальность.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, змейкой, на скорость, остановка прыжком, бросок из под кольца после ведения, штрафной бросок, ловля и передача баскетбольного мяча, правила игры. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному и катящемуся футбольному мячу, передачи в парах в движении с последующим ударом по воротам.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 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.

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 предназначению: 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.
-
- 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 | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|---------------------------|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 16 | 5 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 22 | 0 | 3 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Кроссовая подготовка | 6 | 1 | 0 | |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 5 | 0 | 5 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 12 | |

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. История появления современного спорта. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Виды физических упражнений. | 1 | | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Закаливание организма | 1 | | | | |
| 4 | Дыхательная гимнастика. | 1 | | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок. | 1 | | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Беговые упр-я. Техника бега на короткие дистанции | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Кроссовая подготовка. Контроль бега на дистанции 30м Совершенствование техники метания на дальность. | 1 | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Ходьба с различными заданиями. Прыжковые упражнения. Техника | 1 | | | | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|----------------------------|
| | прыжка в длину с места. | | | | | ввода1 |
| 9 | Бег в медленном темпе до 2 минут. Беговые упр-я; прыжковые. Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания. | 1 | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Контроль метания мяча на дальность. | 1 | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания в цель. Совершенствование техники челночного бега 3 по 10 метров. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Бег в медленном темпе на выносливость до 3 минут. Метание мяча в горизонтальную цель. Совершенствование техники челночного бега 3*10 м. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Кроссовая подготовка. Совершенствование техники челночного бега в виде линейной эстафеты (10м,20м,30м) Контроль челночного бега 3*10 м. Силовые упр-я (подтягивания) | 1 | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в яму с песком. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Кросс – бег до 6 минут. Упр-я для восстановления дыхания. Прыжок в длину с разбега в яму с песком. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|----------------------------|
| 16 | Ходьба и бег по площадке; разминка в движении. Контроль прыжка в длину с разбега в яму с песком. | 1 | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Кроссовая подготовка. Техника прыжка ч/з скакалку на скорость. Силовые упр-я (подтягивание колен к животу из виса). | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка ч/з скакалку на скорость на двух ногах. Техника бега прыжками (многоскоки). | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Разминка в движении. Совершенствование техники бега прыжками. Контроль прыжков через скакалку на скорость за 1 мин. | 1 | 0 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Кроссовая подготовка --- Контроль 6-ти минутного бега. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки. | 1 | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Строевые упр-я. Контроль бега прыжками - многоскоки Совершенствование техники эстафетного бега- круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Техника эстафетного бега. Линейные эстафеты. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Беговые и прыжковые упражнения. Тренировочный забег на 60 м. | 1 | | | | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 24 | Развитие выносливости. Подвижные игры: "Знамя", "Снайпер". | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Подвижные игры на свежем воздухе: «Перекрёстный огонь», «Охотники и утки», «Знамя», «Снайпер». | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Подвижные эстафеты «Весёлые старты» <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кочкам 2. Переправа через реку 3. Переноска раненного 4. Посадка картофеля 5. Стрельба из лука 6. Гигантский прыжок. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Подвижные игры на свежем воздухе: <ol style="list-style-type: none"> 1. «Бездомный заяц» 2. «Найди свою пару» 3. «Северный и южный ветер» 4. "Караси и щуки" | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по технике безопасности. Перемещения по залу: «Диагональ», «Противоход». Перестроение в три колонны в движении. Акробатика: перекаты вперёд-назад; в сторону; кувырок вперёд; мост; полушпагат. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Строевые и порядковые упр-я. Перестроение в три колонны в | 1 | | | | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | движении. Акробатика: кувырок вперёд из упора-присев в упор-присев; кувырок назад --- разучивание; мост; полушпагат; стойка на лопатках. | | | | | ввода1 |
| 30 | Перестроение из одной колонны в три в движении. Акробатика: кувырок вперёд – КУ. мост из положения лёжа; полушпагат из положения упор-присев. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Строевые и порядковые упр-я. Перестроение в три колонны в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Обучение технике кувырка вперёд из широкой стойки. Упр-я в равновесии на гимн. скамейках. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Перемещения по залу. Строевые упр-я. Перестроение в три колонны. Акробатика: кувырок вперёд, равновесие на правой, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Упр-я в равновесии: ходьба по скамейке, подскоки, повороты, соскок. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Строевые и порядковые упр-я – К.У. Перестроение в три колонны уступами. Совершенствование всех разученных кувырков. Упр-я в равновесии: ходьба по бревну на носках; в приседе; равновесие на одной; полушпагат прыжком. Силовые упр-я: подтягивание из вися. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|-----------------------------|
| 34 | Профилактические упр-я для формирования правильной осанки стоя; лёжа на полу. ОРУ на гимнастических скамейках. Лазания по гимнастическим скамейкам, гимнастическим матам, гимнастическим стенкам. | 1 | | | | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Перемещения по залу. Акробатика: соединение разученных гимнаст. упр-ний в одну связку. Упр-я в равновесии: прыжок в третьей позиции на носках, равновесие, соскок с мягким приземлением. | 1 | | | | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Строевые и порядковые упр-я. Отработка акробатической комбинации: Положение «старт пловца»; Кувырок вперёд; Выход в упор-присев; Перекат в стойку на лопатках; Перекат в полушпагат; Прыжком выход в упор-присев; Кувырок назад; прыжком ноги врозь; Кувырок вперёд; сед на полу, поворот на живот; Прыжком упор-присев, выход в стойку, выход с мата. | 1 | 0 | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 37 | Упр-я в равновесии: ходьба прямо и боком; ходьба в приседе; ходьба с перешагиванием предметов; ходьба с носка на пятку; прыжок со сменой ног; равновесие на правой, соскок махом одной ноги с мягким приземлением на | 1 | | | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | две. | | | | | |
| 38 | Ритмическая гимнастика: упр-я на выработку красивой осанки; упр-я на растяжку мышц.(музыка спокойная) | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | ОРУ под музыку. Совершенствование танцевальных шагов: полька, галоп. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Ходьба и бег под музыку. Совершенствование простых танцевальных шагов и танцевальных движений. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Ритмические упр-я с притопами, прихлопами, поворотами. Упр-я для восстановления. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Освоение правил и техники игры в баскетбол (стритбол). Основные приёмы игры в баскетбол. Правила игры. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Передача и ловля мяча в парах: в шеренгах, в колоннах. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Отбивание мяча от пола правой и левой рукой. Ведение шагом правой и левой рукой. Учебная игра – баскетбол. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча – бросок в кольцо. Силовые упр-я. Учебная игра. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Передача и ловля мяча в парах | 1 | | | | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|----------------------------|
| | разученными способами. Ведение и передача мяча партнёру. Бросок в кольцо со штрафной. Учебная игра. | | | | | свободного ввода1 |
| 47 | Ведение мяча шагом и бегом. Ведение мяча – бросок в кольцо. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Подвижные эстафеты с элементами б/бола. Учебная игра. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Обучение остановке прыжком на две ноги. Обводка предметов, остановка прыжком на две ноги, передача мяча. Учебная игра. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Бросок в кольцо из различных положений стоя на месте и после ведения. Учебная игра. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Подвижные игры : «Овладей мячом» «Мяч ловцу» «Гонка мячей по кругу» «Мяч капитану» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Освоение правил и техники игры в волейбол. Стойка волейболиста. Постановка рук на верхнюю передачу. Согласованная работа рук и ног. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Перемещения из разных исходных положений. Бег с остановкой и сменой направлений. Броски и ловля мяча из разных исходных положений. Жонглирование мяча на кулаке. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|----------------------------|
| 54 | Совершенствование верхней передачи в парах. Жонглирование верхней передачей. Учебная игра в пионербол. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Нижняя передача. Постановка рук на нижнюю передачу. Перемещения под летящий мяч. Учебная игра в пионербол. | 1 | 0 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Отбивание в/б мяча от стены сверху и снизу. Передача и приём в парах через сетку сверху и снизу. Нижняя подача мяча. Учебная игра в пионербол. | 1 | 0 | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Совершенствование техники нижней и боковой подачи мяча. Учебная игра в пионербол. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники игры в футбол. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра в футбол. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Учебная игра в футбол. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка с переводом в стороны, подготавливая | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|----------------------------|
| | мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника. Учебная игра в футбол. | | | | | |
| 61 | Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу. Учебная игра в футбол. | 1 | 0 | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки. Учебная игра в футбол. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Учебная игра в футбол. | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 0 | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|----------------------------|
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 | 0 | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча весом 1 кг. двумя руками из-за головы из положения сидя на полу. | 1 | 0 | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 12 | | |

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

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 3-4 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ДРОФА,

2020г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа по предмету физическая культура начального общего

образования. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданеви

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

infourok.ru

ped-kopilka.ru

user.gto.ru

nsportal.ru

resh.edu.ru