

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 74 Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения
протокол от «22» августа 2023
№1

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по
учебно-воспитательной работе
№74.Дубиной О.А.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
протокол от «29» августа 2023 №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 3-х классов

(ID 977148)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Чудинова Ольга Валентиновна
учитель физической культуры
высшей категории

Санкт-Петербург

2023

Федеральная рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 №287, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания,

одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в

игровой деятельности.

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

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

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

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

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

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

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и

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

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

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

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

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

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является

формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

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

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе составляет 68 часов (два часа в неделю).

Учебно-методический комплекс (обязательная литература для ученика)

Учебник «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному

наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах

изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз,

средства, контроль, оценка):

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-16 ч.

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;
- Выполнять метания как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Бегать различные варианты эстафет;

- Длительному бегу (кроссовому) в равномерном темпе;
- Подвижным играм с элементами бега, прыжков и метания.
- Упражнениям общей разминки, для подготовки мышц тела к выполнению физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Осваивать технику беговых и прыжковых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику бросков теннисного мяча.

Осваивать технику бросков теннисного мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания теннисного мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча;

Подвижные игры и игры с мячом на основе игр пионербол и баскетбол -16 часов

Учащиеся научатся:

Технике безопасности при работе с мячами. Ловле мяча индивидуально: подбрасывая вверх, с отскока от стены и от пола. Ловле и передачи мяча в парах: от груди, снизу, из-за головы. Перекатам мяча. Ловле и передачи мяча в парах с близкого и дальнего расстояния. Броскам мяча в цель. Правильному положению рук на мяче, ведению мяча на месте. Ведению мяча по прямой правой, левой рукой шагом и бегом. Ведению мяча с передачей партнеру из рук в руки, с отскоком от пола. Ведению мяча приставным шагом правым и левым боком. Ведению мяча обводя фишки. Коротким и длинным передачам мяча. Игровым заданиям и эстафетам с мячами.

Играть в подвижные игры: „Охотники и утки" „Мяч соседу", „Передал - садись" „Мяч на полу" „Перестрелка" „Метко в цель" „Выбивала" „Попади в обруч" „Гонка мячей по кругу" „Передача мяча в колонне" „Мяч ловцу" „Кто дальше бросит" „Пионербол»

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Развивать физические качества;

- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов

Учащиеся научатся:

Технике безопасности на уроках гимнастики. Строевым упражнениям: построению в колонну и шеренгу по одному, построению в круг, построению в 2 шеренги, перестроению по заранее установленным местам, размыканию на вытянутые в стороны руки, поворотам направо, налево, выполнению команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевым приемам на месте и в движении. О.Р.У. на осанку (зарядка). О.Р.У. на равновесие, с предметами и без, на гибкость и координацию. О.Р.У. под музыку (ритмическая гимнастика). Перекатам в группировке назад, в сторону, стойке на лопатках. Передвижению по гимнастической скамейке: на носка, на коленях, на животе, подтягиваясь руками, поворотам на 180 и 360 градусов, перешагиванию через набивные мячи, соскоку со скамейки. Перелезанию через гимн. скамейку. Лазанью по гимнастической стенке различными способами. Преодолению полосы препятствий. Упр. на развитие и укрепление мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.

Подвижным играм: „По своим местам” „Салки ноги от земли” „Совушка” „Фигуры” „Море волнуется...” „Третий лишний” „Парашютисты” „Альпинисты” „Тише едешь, дальше будешь” „Космонавты.”

Учащиеся получат возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

БАДМИНТОН 8 часов.

Учащиеся научатся:

Способам хвата ракетки, держания волана и перемещения по площадке, набиванию волана на месте и с продвижением вперед. способам отбивания волана, набиванию волана на разной высоте. технике передвижения по площадке с ракеткой, технике выполнения подачи, перекидывание волана в парах. подаче и приему подачи, значению понятий и терминов, относящихся к бадминтону.

Учащиеся получат возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов владения ракеткой.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по площадке.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения перебрасывания.

Проявлять находчивость при проведении тренировочных игр.

Применять правила подбора одежды для занятий бадминтоном.

Объяснять технику выполнения подачи.

Осваивать технику владения ракеткой.

ОФП и упражнения со скакалкой – 12 часов

Учащиеся научатся:

О.Р.У. со скалкой. Вращению скакалки правой рукой, левой, двумя, прыжкам на двух ногах на короткой скакалке, прыжкам на скакалке с продвижением вперед, пробеганию через длинную скакалку. Упражнениям на развития силы мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.

Упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации. Выполнять упражнения на все группы мышц.

Уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на перекладине(М), на низкой перекладине(Д), кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-140 | 115-125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта | 6.8 | 6.6 | 6.0 | 7.3 | 7.1 | 6.4 |
| Бег 500 м | 2.50-3.00 | 3.10-3.20 | 3.30-4.00 | 2.50-3.00 | 3.10-3.20 | 3.30-4.00 |

Рабочая программа составлена с учётом воспитательной программы гимназии на 2023-24 уч.год, размещенной в соответствующем разделе образовательной программы гимназии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

| № | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-------|---|
| | | Всего | Тесты | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/ |
| 1.2 | Основные способы передвижения человека | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 1.3 | Возникновение физической культуры у древних людей | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 1.4 | Физические упражнения | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 1.5 | Физические качества человека | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Режим дня | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/ |
| 2.2 | Утренняя зарядка | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/ |
| 2.3 | Физкультминутки и физкультпаузы | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 2.4 | Понятие правильной осанки | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/ |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | |
| 1.1 | Оздоровительные формы занятий | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 1.2 | Развитие физических качеств | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 1.3 | Профилактика утомления | в процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | |
| 2.1 | Модуль «Подвижные игры» | 8 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 8 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Бадминтон | 8 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| Итого по разделу | | 24 | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | | | | |
| 3.1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО | в процессе урока | | https://www.gto.ru |
| Раздел 4. Специальная и физическая подготовка | | | | |
| 4.1 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 16 | 4 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|--|
| | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ |
| 4.2 | Модуль «Гимнастика». | 16 | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/ |
| 4.3 | Модуль «Общая физическая подготовка». ОФП | 12 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/ / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ / |
| Итого по разделу | | 44 | 7 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

| № | Тема урока | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----|---|------------------|-------|---|
| | | Всего | Тесты | |
| 1 | Т/б на уроках по л/а на стадионе. Мед.бег 2мин. Ходьба на носочках, пятках. П.И „Догони свою пару.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/ |
| 2 | Бег на выносливость. Разучить комплекс О.Р.У-зарядка. Упр. в парах с малыми мячами. П.И „Вбивала.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 3 | Проверить комплекс О.Р.У (зарядка). Бег.упр. Бег 30м с произвольного старта. П.И. „Воробьи-вороны.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 4 | Бег на выносливость 4мин. Ходьба с преодолением препятствий. Метание малого мяча с места. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ |
| 5 | Бег.упр. Выбегания с высокого старта 3x10, 2x30м. Прыжки в длину с места. П/и „Метко в цель.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ |
| 6 | Многоскоки. Прыжки в длину с места в обручи. Метание м/м на дальность. П/и „Пятнашки.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ |
| 7 | ГТО. Бег 30 м на результат. Прыжок в длину с места на результат. П/и „Прыжки по кочкам”, „Выбивала” | 1 | 1 | https://www.gto.ru |
| 8 | Игры и эстафеты с элементами спринтерского бега и прыжков. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ |
| 9 | Т/б на уроках при подвижных играх и играх с мячом. Упр. с большими мячами. Эстафеты с мячом. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ |
| 10 | Ловля мяча индивидуально: подбрасывая вверх, с отскока от стены и от пола. П/и „Охотники и утки.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ |
| 11 | Ловля и передача мяча в парах: от груди, снизу, из-за головы. П/и „Мяч соседу”, „Передал -садись” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ |
| 12 | Передачи мяча. Эстафеты с передачей мяча. П/и „Мяч на полу.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ |
| 13 | Ловля и передача мяча в парах с близкого и дальнего расстояния. П/и „Мяч соседу”, „Передал-садись.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 14 | Передача мяча по кругу. П/и „Мяч соседу”, Перестрелка.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ |
| 15 | Броски мяча в цель. П/и „Метко в цель” „Выбивала” Попади в обруч.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ |
| 16 | Эстафеты с мячом. П/и „ Передал- садись” „Охотники и утки.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ |
| 17 | Т/б на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. О.Р.У. на осанку. П/и „По своим местам.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 18 | Повторить О.Р.У. на осанку (зарядка).Перекаты в группировке. П/и „Салки ноги от земли.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 19 | Строевые упр. Комплекс О.Р.У. с гимнастической палкой. Перекаты в группировке назад, в сторону. П/и „Совушка.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 20 | Повторить О.Р.У. с маленькими мячами. Положение рук при стойке на лопатках. П/и „Совушка.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 21 | О.Р.У. на равновесие. Передвижения по гимнастической скамейке: на носка, на коленях, на животе, подтягиваясь руками. Соскок со скамейки. П/и „Море волнуется...” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/ |
| 22 | Упр. в лазанье по наклонной скамейке. Упр. в виси на гимнастической стенке. П/и „Третий лишний.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 23 | О.Р.У. на равновесие. Упр. на гимнастической скамейке: повороты на 180 и 360 градусов, перешагивание через набивные мячи. П/и „Парашютисты.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 24 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Перелезания через гимн. скамейку. П/и „Море волнуется”, „Третий лишний” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 25 | Игры и эстафеты с преодолением препятствий различными способами лазанья и перелезания. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/ |
| 26 | Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Упр. на силу мышц рук. П/и „Альпинисты.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 27 | Ритмическая гимнастика. О.Р.У. на гибкость. П/и „Кот и мыши.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 28 | Упр. на гибкость в парах. Упр. в упорах лежа, на гимнастической скамейке и на гимнастич. стенке. П/и „Успей выбежать.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 29 | Ритмическая гимнастика. О.Р.У. на гибкость. П/и на равновесие. П/и :”Парашютисты.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 30 | Акробатическая связка на рейке гимнастической скамейки: ходьба, повороты, соскок. П/и „Парашютисты” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 31 | Преодоление полосы препятствий. Подтягивания на низкой перекладине. П/и „Космонавты.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/ |
| 32 | Повторить строевые упр. П/и „По своим местам.” Преодоление полосы препятствий на время. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ |
| 33 | Т/б на уроках по бадминтону. Изучение способов хвата ракетки, держания волана и перемещения по площадке. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 34 | О.Р.У. на подвижность плечевого пояса. Набивание волана на месте. Упр. на координацию. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 35 | Изучение способов отбивания волана. Набивание волана с продвижением вперед. Контроль подвижности плечевого пояса. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 36 | О.Р.У. на гибкость. Набивание волана на разной высоте. Изучение техники передвижения по площадке с ракеткой. Эстафеты с воланом. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 37 | Изучение техники выполнения подачи. Перекидывание волана в парах. Эстафеты с воланом в парах. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 38 | Подачи у стены, в парах. Эстафеты с различными способами передвижения. П\и на быстроту реакции. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 39 | Упр. в парах: подача, прием подачи на кол-во раз. Эстафеты парные с воланом. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 40 | Повторение пройденного: набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки, перекидывание в парах, подача и прием подачи. Эстафеты. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 41 | Т\б на уроках с баскетбольными мячами. Правильное положение рук на мяче, ведение мяча на месте. П\и „Передал-садись” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 42 | Передача мяча в парах различными способами: из-за головы, от груди. П\и:”Гонка мячей по кругу.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 43 | Комплекс О.Р.У. с большими мячами. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой шагом и бегом. П\и „Передача мяча в колонне.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 44 | Упр. с мячами в парах. Ведение мяча с передачей партнеру из рук в руки, с отскоком от пола. П\и:”Мяч ловцу.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 45 | Передача мяча в парах различными способами на кол-во раз за 30сек. П\и „Кто дальше бросит.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 46 | Спец. упр. с баскетбольными мячами. Ведение мяча по прямой на время. П\и „Мяч капитану” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/ |
| 47 | Ведение мяча приставным шагом правым и левым боком. Ведение мяча обводя фишки. Короткие и длинные передачи. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/ |
| 48 | Повторить все способы передачи мяча партнеру, и все способы ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/ |
| 49 | Т\б на уроках со скакалкой. О.Р.У. со скакалкой. Вращение скакалки правой рукой, левой, двумя. Эстафета с вращением скакалки одной рукой над полом. П\и „Удочка.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 50 | Прыжки на двух ногах на короткой скакалке. Прыжки на скакалке с продвижением вперед. П\и „Салки, ноги от земли.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 51 | О.Р.У. со скакалкой. Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад. Пробегания через длинную скакалку. П\и, „Удочка” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 52 | Прыжки на скакалке на кол-во раз за одну минуту. Впрыгивание и выбегание через длинную скакалку. Игра „Третий лишний.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ |
| 53 | Т\б на уроках по О.Ф.П. Мед. Бег 5 минут с изменением направления. Упр. на силу мышц рук и | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|--|
| | брюшного пресса. Эстафеты с набивными мячами. | | | |
| 54 | ГТО. Спец. прыжковые упр. Игра „По кочкам и пенечкам.” Контр. тест-поднимание туловища из и.п. лежа за 30сек. | 1 | 1 | |
| 55 | ГТО. Упр. на гибкость в парах. Прыжок в длину с места на результат. Игра „Воробьи-вороны.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/ |
| 56 | ГТО. Выбегания из различных и.п. Челночный бег 3x10. Контр. тест -наклон вперед из и.п. сидя. | 1 | 1 | https://www.gto.ru |
| 57 | ГТО. Спец. бег. упр. Челночный бег 3x10 на время. Отжимания, подтягивания. Упр. с набивными мячами. | 1 | 1 | https://www.gto.ru |
| 58 | Бросок набивного мяча на дальность. Прыжки на скакалке на кол-во раз за 1 мин. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/ |
| 59 | ГТО. Бег на выносливость. Броски малого мяча в цель. Подтягивание на высокой перекладине(мальчики),на низкой(девочки). | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/ |
| 60 | Многоскоки 8 прыжков с приземлением на две ноги. Метание малого мяча в цель. П\и:”Выбивала”. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/ |
| 61 | Т\б на уроках на стадионе. Мед. бег в сочетании с ходьбой 5мин. Метание теннисного мяча с места. Выбегания из различных и.п. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/ |
| 62 | ГТО. Спец. беговые упр. Выбегания с высокого старта 3x30. Метание м.мяча на результат. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ |
| 63 | Бег на выносливость 5 кругов. Спец. прыжковые упр. Прыжки в длину с места. Игра:”Воробьи-вороны.” | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ |
| 64 | ГТО. Бег на выносливость 5 мин.Прыжки в длину с места на результат. П\и:”Пятнашки” и “Выбивала.” | 1 | 1 | https://www.gto.ru |
| 65 | ГТО. Бег 30м на результат. Прыжки на месте, с продвижением, с поворотом. П\и:”Прыжки по кочкам.” | 1 | 1 | https://www.gto.ru |
| 66 | ГТО. Бег 500м на результат. | 1 | 1 | https://www.gto.ru |
| 67 | Эстафеты с элементами бега и прыжков. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ |
| 68 | Подведение итогов года. “Веселые старты”. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с

Авторские рабочие программы по физической культуре.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Учебник «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/> / <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/> / <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле футбола; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол. Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, ракетки и воланы для бадминтона.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мячи волейбольные и футбольные, конусы спортивные, свисток судейский.

