

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования МО "Гусевский городской округ"

МОУ "СОШ в п. Михайлово"

«Рассмотрена»
на Педагогическом совете
протокол № 10 от 24.06.2022 г.

«Утверждаю»
Директор
МОУ «СОШ в п. Михайлово»
_____/Т.А.Рябых/
Приказ от 24.06 2022 г. № 135

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2306683)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Тюрина Наталья Александровна
учитель физической культуры

п. Михайлово 2022 г.

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями

исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа в год, в том числе внутрипредметный модуль «Игры народов мира» (12 часов), «ГТО в школе» (8 часов).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

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

Модуль «ГТО в школе». Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль «Игры народов мира». Татарские: «Хромая лиса». Русские народные: «Гуси-лебеди», «Пчёлки и ласточки». Литовские: «Рубка сосны». Немецкие: «Лиса в саду». Армянские: «Шарик в ладони», «Поезда», «Аист и лягушка». Украинские: «Хромая уточка», «Командные прятки». Дагестанские: «Подними платок». Американских: «Возьмите – положите».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | дата | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------------------|----------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | всего | контр ольн ые | практ ическ ие | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 1 | | | | знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современным и видами спорта, приводят | Устный опрос | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | примеры их общих и отличительных признаков; | | |
| | Итого по разделу | 1 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. | | | | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 1 | | | | знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта); | Устный опрос Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | | наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению | Устный опрос Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | <p>пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);</p> | | |
| 2.3. | <p>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</p> | 1 | | | | <p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурмин</p> | | <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p> |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | утки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей); | | |
| | Итого по разделу | 3 | | | | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура. | | | | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика. | 1 | | | | разучивают последовательность приёмов закаливания; | Устный опрос | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| | Итого по разделу | 1 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. | | | | | | | | |
| 4.1. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды и упражнения. | 5 | 1 | | | разучивают правила поведения на уроках гимнастики; разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, | Устный опрос Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | <p>вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;;</p> | | |
| 4.2. | Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату | 4 | | | | <p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание</p> | Устный опрос Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации) | | |
| 4.3. | Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической скамейке. | 4 | 1 | | выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания ;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием | Устный опрос Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | <p>движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком)</p> | | |
| 4.4. | <p>Гимнастика с основами акробатики. Передвижение по гимнастической стене.</p> | 4 | 1 | | | <p>Выполняют передвижения полулицом к гим стенке приставными шагами; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют</p> | Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------|---|---|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации; | | |
| 4.5. | Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку. | 2 | 1 | | | обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой | Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад; | | |
| 4.6. | Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные движения. | 1 | | | | Повторяют движения танца галоп; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение | Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| | Итого по разделу | 20 | | | | | | |
| Раздел 5. Легкая атлетика. | | | | | | | | |
| 5.1. | Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега | 2 | 1 | | | наблюдает и анализирует образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время | Устный опрос Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации; | | |
| 5.2. | Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча | 9 | 1 | | | наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку; | Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 5.3. | Легкая атлетика. Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 9 | 1 | | | выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, | Практическая работа. | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|----|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | | | <p>челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);</p> | | | |
| | Итого по разделу | 20 | | | | | | | |
| Раздел 6. Спортивные игры | | | | | | | | | |
| 6.1. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Баскетбол. | 15 | 1 | | | разучивают правила подвижных игр, условия их | Практическая работа. | http://school-collection.edu.ru/catalog/ | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | | | | <p>проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; ; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; ; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; ; играют в разученные подвижные игры; наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; ; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------|----|---|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; | | |
| 6.2. | Спортивные игры. Волейбол. | 15 | 1 | | | наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — | Практическая работа. | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | <p>лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> | | |
| 6.3. | Спортивные игры. Футбол. | 7 | 1 | | <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах); 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;; 2 — удар по неподвижному у футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p> | Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------|----------------------------|-----|----|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Итого по разделу | 37 | | | | | | | |
| Раздел 6. Модуль «Игры народов мира» | | | | | | | | | |
| 6.1. | Модуль «Игры народов мира» | 12 | 1 | | | | разучивают игровые действия и правила подвижных игр; играют в разученные подвижные игры | Устный опрос, практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| | Итого по разделу | 12 | | | | | | | |
| Раздел 7. Модуль «ГТО в школе» | | | | | | | | | |
| 7.1. | Модуль «ГТО в школе» | 8 | | | | | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| | Итого по разделу | 8 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 11 | | | | | | |

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

<http://school-collection.edu.ru/catalog/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/catalog>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

оборудование спорзала

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

1. Классная магнитная доска.
2. Настенная доска с приспособлением для крепления картинок.
3. Колонки
4. Компьюте