

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

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 поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через

скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. 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.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение подну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт рольные работы	Практи ческие работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	0		Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2		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	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0		Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog

					нагрузка).		
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки 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).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog
Итого по разделу		4					

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	1	0	0	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.	Устный опрос; практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog
------	-----------------------	---	---	---	---	-----------------------------------	---

3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0	<p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p>	Устный опрос; практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0	<p>Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</p>	Устный опрос; практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	6	0	6		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, 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: 4— «В колонну по три налево шагом марш!»; 5 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».	Практическая работа http://school-collection.edu.ru/catalog
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3	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 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).	Практическая работа http://school-collection.edu.ru/catalog	

4.3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Передвижения по гимнастической стенке</p>	3	0	3	<p>Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; 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 лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog
4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Прыжки через скакалку</p>	4	0	4	<p>Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложной 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 сложной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока).</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog

4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	4	Наблюдают и анализируют 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 полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4	0	4	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
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	7	0	7	выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog

4.8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8		Разучивают правила подвижных игр, условия их 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.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog	
4.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	10	0	10		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 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;; 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;;	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog	
Итого по разделу		49							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	10	1	9		Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Практическая работа; промежуточная точная аттестация	http://school-collection.edu.ru/catalog	

	комплекса ГТО								ия, итоговая контроль ная работа (сдача нормати вов)
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практи ческие работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос
3.	Зарождение Олимпийских игр.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос
4.	Виды физических упражнений.	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	27.09.2022	Устный опрос; практическая работа
9.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	1	0	1	30.09.2022	Устный опрос; практическая работа
10.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Т/б	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа
11.	Техника челночного бега 3 × 10 м	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа
12.	Техника челночного бега 3 × 10 м	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа
13.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа
14.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа
15.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа
16.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа
17.	Строчные команды и упражнения.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа
18.	Строчные команды и упражнения.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа
19.	Строчные команды и упражнения.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа

20.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа
21.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа
22.	Прыжок в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа
23.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа
24.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа
25.	Техника выполнения прыжков в высоту с прямого разбега.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа
26.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа
27.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа
28.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа
29.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа
30.	Прыжки через скакалку. Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа
31.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа
32.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа
33.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку.	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа
34.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа
35.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа
36.	Освоение техники передвижения по	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа

	наклонной гимнастической скамейке.					работа
37.	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа
40.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо».	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа
41.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо».	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа
42.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей».	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа
43.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей».	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа
44.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему».	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа
45.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему».	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа
46.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта».	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа
47.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта».	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа
48.	Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа
49.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол.	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа
50.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча.	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа
52.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа
53.	Волейбол как спортивная игра.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа

54.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа
55.	Техника прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа
56.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа
58.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа
59.	Бег на 30 м (с).	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа
60.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с).	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа
61.	Челночный бег 3x10 м (с).	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа
62.	Подтягивание из виса нависокой перекладине (количество раз).	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа
63.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз).	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа
64.	Итоговая контрольная работа. Контрольные нормативы.	1	1	0	16.05.2023	Промежуточная аттестация, итоговая контрольная работа (сдача нормативов)
65.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа
66.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа
67.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа
68.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1			

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](http://school-collection.edu.ru/catalog)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://school- collection.edu.ru/catalog](http://school-collection.edu.ru/catalog)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Оборудование спортивного зала

