**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Управление образования г. Боготола

МБОУ СОШ №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  методическим объединением Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т. П. Степанова  Протокол №  от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г | СОГЛАСОВАНО заместителем директора школы  по УВР МБОУ «СОШ №3»  г. Боготола  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Белошапкина  .«\_\_ \_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | УТВЕРЖДЕНО  директором МБОУ «СОШ №3»  г.Боготола   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г.Пестерева  Приказ №  от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1574296)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Степанова Татьяна Петровна

учитель начальных классов

2022 2023

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" для обучающихся 1 класса на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО). а также ориентирована на целевые приоритеты духовно - нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в примерной программе воспитания.

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 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 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 по дну 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;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура у древних народов** | 1 | 0 | 1 |  | Обсуждает рассказ учителя и рассматривает иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;  знакомится с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивает их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | Знакомится с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;  выполняет несколько общеразвивающих упражнений и объясняет их  отличительные признаки;  выполняет подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняет соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 1 | 1 | 0 |  | наблюдает за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждает и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;  разучивает действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомится с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);;  проводит мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 1 | 0 | 1 |  | Знакомится с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучается её записи в дневнике физической культуры;  составляет 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;  составляет индивидуальный план утренней зарядки, определяет её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Закаливание организма** | | 1 | 0 | 1 | Обсуждает рассказ учителя и рассматривает иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализирует её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;  знакомится с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивает их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | | 0.5 | 0 | 0.5 | Обсуждает рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализирует её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;  знакомится с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивает их с современными видами спорта, приводит примеры их общих и отличительных признаков. | Практическа работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | | 0.5 | 0 | 0.5 | Обсуждает рассказ учителя и рассматривает иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализирует её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;  знакомится с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивает их с современными видами спорта, приводит примеры их общих и отличительных признаков. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | | 2 |  |  |  |  |  |
|  | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".***Строевые команды и упражнения** | | 2 | 0 | 2 | Обсуждает рассказ учителя и рассматривает иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализирует её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;  знакомится с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивает их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Лазанье по канату** | 2 | 1 | 1 |  | Наблюдает и анализирует образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяет основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  разучивает и выполняет подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;  разучивает технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной  координации). | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Передвиженияпо гимнастической скамейке** | 3 | 0 | 3 |  | Выполняет стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;  выполняет движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);  выполняет передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом  переступания;;  выполняет передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;  разучивает 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 поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Передвиженияпо гимнастической стенк***е* | 3 | 0 | 3 |  | Выполняет передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;  выполняет передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;  наблюдает и анализирует образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении  упражнения;  разучивает лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;  разучивает лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;  выполняет лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Прыжки через скакалку** | 3 | 0 | 3 |  | Наблюдает и обсуждает технику выполнения прыжков через скакалку с  изменяющейся скоростью вращения вперёд;  обучается вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;  разучивает прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;  разучивает прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;  наблюдает и анализирует образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;  разучивает подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);  выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Ритмическая** **гимнастика»** | 1 | 0 | 1 |  | знакомится с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;  разучивает упражнения ритмической гимнастки:. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Танцевальныеупражнения** | 1 | 0 | 1 |  | Повторяет движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);  выполняет танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);  наблюдает и анализирует образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;  выполняет движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;;  2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;;  3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;  4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;;  разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением. | Практическа яработа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 4 | 0 | 4 |  | Наблюдает и анализирует образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  разучивает 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-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. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 2 | 1 | 1 |  | Наблюдает выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализирует особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;  разучивает бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивает бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через  находящуюся впереди на небольшой высоте планку. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  **Беговые упражнения**  **повышенной координационной сложности** | 5 | 0 | 5 |  | Выполняет 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 уровни 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). | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка".  Передвижение на лыжах  одновременным двухшажным ходом | 10 | 1 | 9 |  | Наблюдает и анализирует образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;;  разучивает последовательно технику одновременного двухшажного хода:; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;;  2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;;  3 — двухшажный ход в полной координации. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | Наблюдает и анализирует образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;  выполняет повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняет повороты переступанием в левую сторону во время спуска с  небольшого пологого склона. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.13. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | Наблюдает и анализирует образец торможения плугом, уточняет элементы техники, особенности их выполнения;  выполняет торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.14. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с**  **элементами спортивных игр** | 5 | 0 | 5 |  | Разучивает правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;  наблюдает и анализирует образцы технических действий разучиваемых  подвижных игр, обсуждает особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;  разучивает технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Спортивные игры** | 9 | 1 | 8 |  | Наблюдает за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;  разучивает технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдает за образцами технических действий игры волейбол, уточняет особенности их выполнения;;  разучивает технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): наблюдает за образцами технических действий игры футбол, уточняет особенности их выполнения;;  разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах). | Практическая работа. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итогопоразделу | | 52 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация**  **прироста показателей физических качеств к нормативным**  **требованиям комплекса ГТО** | 10 | 5 | 10 |  | Демонстрирует приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | Практическая работа,  Тестирование. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итогопоразделу | | 10 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8 | 60 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа  Беседа |
| 2. | Виды физических упражнений.  Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 3. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа  Тестирование |
| 4. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 5. | Закаливание организма.  Способы составления графика закаливающих процедур. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа  Беседа |
| 6. | Дыхательная гимнастика.  Зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7. | Модуль "**Лёгкая атлетика".** Прыжок в длину с разбега  Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 9. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10. | Техника выполнения прыжка в длину с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11. | *Модуль "****Лёгкая атлетика****".* **Броски набивного мяча**  Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12. | бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через  находящуюся впереди на небольшой высоте планку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  **Беговые упражнения**  **повышенной координационной сложности** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14. | Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15. | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16. | Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г); | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17. | Бег через набивные мячи;  бег с наступанием на гимнастическую скамейку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".***Строевые команды и упражнения.** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19. | Организующие команды:  «Стройся», «Смирно», «На  первый, второй  рассчитайсь», «Вольно»,  «Шагом марш», «На месте  стой, раз, два», «Равняйсь»,  «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Лазанье по канату**  Лазание по гимнастическому канату в три приема, в два приёма. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Передвижения по гимнастической скамейке.** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23. | Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24. | Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Передвижения по гимнастической стенк***е.* | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26. | Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27. | Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Ритмическая** **гимнастика»** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Танцевальные упражнения.** | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33. | Модуль **"Лыжная подготовка**".  Передвижение на лыжах  одновременным двухшажным ходом  Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36. | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41. | Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42. | Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа  Тестирование |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания.  Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с**  **элементами спортивных игр**  Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46. | Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48. | Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры.**  Баскетбол как спортивная игра | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51. | Техника ведения баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53. | Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа  Тестирование |
| 54. | Волейбол как спортивная игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол | 1 | 0 | 1 |  | П рактическая работа |
| 56. | Футбол как спортивная игра | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58. | Техника удара по неподвижному мячу в футболе | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.** | 1 | 0 | 1 |  | Зачёт. |
| 60. | Бег на 30 м (с) | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа  Тестирование |
| 61. | Смешанное передвижение  на 1000 м (мин,с) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа Тестирование |
| 62. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа  Тестирование |
| 63. | Подтягивание из виса на  высокой перекладине  (количество раз) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа Тестирование |
| 64. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см(количество раз) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа Тестирование |
| 65. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу  (количество раз) | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа  Тестирование |
| 66. | Наклон вперед из  положения стоя на  гимнастической скамье (от  уровня скамьи - см) | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа  Тестирование |
| 67. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество попаданий) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа Тестирование |
| 68 | Поднимание туловища из  положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа  Тестирование |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8 | 60 | | |

**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**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/9/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный