

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация Светлоярского района

МКОУ «Большечапурниковская СШ»

РАССМОТРЕНО
МО начальных классов

 Полторацкая А.А.

Протокол №1

от "26." 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Старший методист

 Гаджимурадова Л.И.

Протокол №1

от "29." 08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

 Хортюк Е.Ю.

Приказ №111

от "01." 09.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5159019)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Долматова Лилия Александровна
учитель начальных классов

с.Большие Чапурники 2022

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 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, 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 физкультурминутки 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 противходом; 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 всплытие; 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 закаляющие 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	3	0	0	01.09.2022 08.09.2022	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов; 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2	13.09.2022 15.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений; находят 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); ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	20.09.2022	наблюдают за образом 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 нагрузка); проводят 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	22.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозированной нагрузки на организм; обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурных упражнений с индивидуальной дозированной нагрузкой; подбирают её по значениям пульса и ориентируются на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурных упражнений 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	0	3	04.10.2022 11.10.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила построения уступами из колонны по одному в колонну по 1 — «Класс»; по три расцениваются»;; 2 — «Класс»; аправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс»; на свои места приставными шагами; шагом марш!»;; разучивают правила построения 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!»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	0	3	13.10.2022 20.10.2022	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 туловища двумя руками из положения лёжа на животе разгибанием ног в коленях); разучивают 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". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3	25.10.2022 08.11.2022	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вправо, назад; в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук; отведением попеременно 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 (лишом вперёд с поворотом кругом; способом переступания; ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны; приставным шагом попеременно левым и правым боком; скрестным шагом попеременно левым и правым боком);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перемещения по гимнастической стенке	3	0	3	10.11.2022 17.11.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком; удерживаясь руками хвостом спину за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно 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 разномыльным способом; обсуждают трудные элементы в выполнении; упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разномыльным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разномыльным способом на небольшую высоту;; выполняют 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	22.11.2022 29.11.2022	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с; изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложной влое скакалки поочерёдно правой и левой рукой; стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно 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 поочерёдно правой и левой рукой назад сложной влое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложной влое 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»	3	0	3	01.12.2022 08.12.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика»; особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики; отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	13.12.2022 20.12.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образцы движений танца галоп; находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полка по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой; левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге; левая нога выпрямляется вперёд; 3 — небольшой шаг левой ногой; правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге; правая нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полка в полной координации с музыкальным сопровождением;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	0	7	22.12.2022 19.01.2023	наблюдают и анализируют образцы 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 метов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки метов 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	3	24.01.2023 31.01.2023	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 дальности; разучивают 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	02.02.2023 16.02.2023	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 вперёд-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); ;	Практическая работа;	https://rsh.edu.ru/subject/9/	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	0	0	0					
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0					
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0					
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0					
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8	21.02.2023 28.03.2023	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; ;	Практическая работа;	https://rsh.edu.ru/subject/9/	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	5	0	5	30.03.2023 13.04.2023	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол; уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); наблюдают за образцами технических действий игры волейбол; уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах); наблюдают за образцами технических действий игры футбол; уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);; ;	Практическая работа;	https://rsh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		49							

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекс ГТО	10	5	5	18.04.2023 23.05.2023	демонстрирует приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ;
						Зачет, Практическая работа;
						https://rsb.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	59		

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	1	0	0	01.09.2022	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	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
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	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;

11.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
14.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
17.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
18.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
19.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;

21.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
26.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
27.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
28.	Танцевальные упражнения	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
29.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением.	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
31.	Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;

32.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
33.	Обучение прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
34.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
35.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
37.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
38.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
39.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
40.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
41.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
42.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
43.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;

44.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
45.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
46.	Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
47.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
48.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей».	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
49.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
50.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
51.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
52.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
53.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа;
54.	Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	30.03.2023	Практическая работа;

55.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
56.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
58.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
59.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
60.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	20.04.2023	Зачет;
61.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
62.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	27.04.2023	Зачет;
63.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
64.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
65.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0	11.05.2023	Зачет;
66.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	16.05.2023	Зачет;
67.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
68.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	23.05.2023	Зачет;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	59
--	----	---	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /
В. И. Лях.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, скакалки, обручи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер, рулетка, турник
