МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация города Уфа Республика Башкортостан

МБОУ "Школа №103" г. Уфы

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Зам. директора по УВР	Директор
_____Прохорова Р.А.	_____Азинова-Семенова И.Ш.	_____Нафикова А.Р.
Протокол №1		Приказ №1
от "31" августа2022 г.	Протокол №1	от "31" августа2022 г.
	от "31" августа 2022 г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5349055)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Прохорова Рузиля Амировна
учитель физической культуры

г.Уфа 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 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 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	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;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Виды физических упражнений**	0.5	0	0.5		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2.	**Измерение пульса на уроках физической культуры**	0.25	0	0.25		разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3.	**Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой**	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Закаливание организма**	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3.2.	**Дыхательная гимнастика**	1	0	1		разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.3.	**Зрительная гимнастика**	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения**	2	0	2		разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату**	2	1	1		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке**	2	0	2		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 поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е*	2	0	2		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку**	2	1	1		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»**	2	0	2		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	1	0	1		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега**	4	1	3		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча**	3	1	2		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4.10.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности**	4	1	3		1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	5	1	4		разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	1	3		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0		-;	-;	-

4.15.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр**	10	0	10		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
4.16.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры**	10	0	10		наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		55						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	9	0	9		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	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. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Высокий старт. Пробегание отрезков по 10 метров.	1	0	1	02.09.2022	-;
3.	Бег на 30 метров с высокого старта	1	0	1	08.09.2022	Тестирование;
4.	Старты из различных исходных положений.	1	0	1	09.09.2022	-;
5.	Челночного бега 3х10 м с высокого старта. Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1	15.09.2022	Тестирование;
6.	Виды физических упражнений. Измерение пульса на уроках физической культуры. Кроссовый бег 1000м.	1	0	1	16.09.2022	Тестирование;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Прыжок в длину с места	1	0	1	22.09.2022	Тестирование;
8.	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Метания малого мяча на дальность	1	0	1	23.09.2022	Тестирование;
9.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	29.09.2022	-;
10.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	30.09.2022	-;

11.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	06.10.2022	-;
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	07.10.2022 -;	-;
13.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	1	0	13.10.2022	Зачет;
14.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	14.10.2022	-;
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	20.10.2022 -;	-;
16.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	21.10.2022	Устный опрос;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	1	0	27.10.2022	Зачет;
18.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1	28.10.2022 -;	-;
19.	Техника выполнения кувырка вперед и назад.	1	0	1	10.11.2022	-;
20.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед и назад из упора сидя	1	1	0	11.11.2022	Зачет;
21.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	1	17.11.2022	-;

22.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	1	0	18.11.2022	Зачет;
23.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	24.11.2022	Тестирование;
24.	Зрительная гимнастика и ее влияние на восстановление организма.Сгибание и разгибание в упоре лежа (отжимания от пола)	1	0	1	25.11.2022 -;	-;
25.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	01.12.2022	-;
26.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом скамье. Наклон вперёд из положения сед	1	0	1	02.12.2022	Тестирование;
27.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание.	1	0	1	08.12.2022 -;	-;
28.	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.Сгибание и разгибание в упоре лежа (отжимания от пола),	1	0	1	09.12.2022	Тестирование;
29.	Упражнения с передвижением по гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	1	0	1	15.12.2022	Тестирование;

30.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	1	0	16.12.2022	Зачет;
31.	Подтягивание в висе лёжа (раз) (девочки) контрольный норматив. Подтягивание в висе(мальчики)	1	0	1	22.12.2022	Тестирование;
32.	Гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков.	1	0	1	23.12.2022 -;	-;
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы подбора лыжного инвентаря одежды и обуви для лыжных прогулок	1	0	0	29.12.2022	Устный опрос;
34.	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	30.12.2022	-;
35.	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. Закаливание организма	1	0	1	12.01.2023 -;	-;
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	13.01.2023 -;	-;
37.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	1	0	19.01.2023	Зачет;
38.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	20.01.2023	-;

39.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	26.01.2023	-;
40.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	27.01.2023 -;	-;
41.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1000 метров (на результат).	1	0	1	02.02.2023	Тестирование;
42.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	1	0	03.02.2023	Зачет;
43.	Правила организации и проведение подвижных игр«Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки»	1	0	1	09.02.2023 -;	-;
44.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	10.02.2023	Зачет;
45.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	16.02.2023	-;
46.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	17.02.2023	Зачет;
47.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	02.03.2023	-;
48.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	03.03.2023 -;	-;
49.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	09.03.2023	-;

50.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	10.03.2023	-;
51.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	1	16.03.2023	-;
52.	Полоса препятствий с элементами баскетбола	1	0	1	17.03.2023	-;
53.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнения стандартной физической нагрузки. Предупреждение травматизма на уроках с легкоалетической и игровой направленностью	1	0	1	30.03.2023 -;	-;
54.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	31.03.2023	-;
55.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	06.04.2023	-;
56.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	07.04.2023	-;
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	13.04.2023 -;	-;
58.	Техника выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	14.04.2023	-;
59.	Бег с преодоление препятствий. Челночный бег 3х10м	1	0	1	20.04.2023	Тестирование;
60.	Специально беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта	1	0	1	21.04.2023	Тестирование;
61.	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	27.04.2023	Тестирование;
62.	Броски набивного мяча из-за головы.	1	0	1	28.04.2023	-;
63.	Футбол как спортивная игра	1	0	1	04.05.2023	-;

64.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	05.05.2023	-;
65.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	11.05.2023	-;
66.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	12.05.2023 -;	-;
67.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	18.05.2023	-;
68.	Эстафеты с футбольным мячом	1	0	1	19.05.2023	-;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	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

• Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

• Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

• Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.

• А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

• Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/ 2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/ 6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/

https://fk-i-s.ru/

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

https://www.uchportal.ru/load/101

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:
• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;• плакаты методические;
Технические средства:
• аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
• экран (на штативе или навесной);
• цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

• стенка гимнастическая;
• скамейки гимнастические;
• перекладина гимнастическая;
• палки гимнастические;
• скакалки гимнастические;
• обручи гимнастические;
• маты гимнастические;
• перекладина навесная;
• канат для лазанья;
• мячи набивные (1 кг);
• мячи малые (резиновые, теннисные);
• мячи большие (футбольные, волейбольные, баскетбольные);• планка для прыжков в высоту;• стойки для прыжков в высоту;
• рулетка измерительная;
• лыжи
• лыжные палки
• щиты с баскетбольными кольцами;
• стойки волейбольные;
• сетка волейбольная;
• конусы;