

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-  
нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и   
качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной   
спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных   
организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся;   
способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:   
 а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;   
 б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих,   
компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое   
нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-  
развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для   
ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоит из следующих компонентов:

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:   
 *Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и   
последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и   
последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое   
использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания   
возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в   
преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной   
гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**   
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических   
упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

**Физические упражнения**   
 ***Упражнения по видам разминки***   
 **Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для   
укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

***Подводящие упражнения***   
 Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***  Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***  Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

***Игры и игровыезадания, спортивные эстафеты***   
 Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

***Организующие команды и приёмы***   
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**   
 Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами   
информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к   
самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное   
отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:   
 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования,   
преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с   
сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими   
существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра   
видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать   
объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность   
обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей   
деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения,   
спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений. **1) Знания о физической культуре:**

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и   
координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

**2) Способы физкультурной деятельности:**   
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и   
демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

**3) Физическое совершенствование:**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге   
попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **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: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.**  **ГТО** | 2 |  |  | 02.09.2023 | Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;  Определять понятие: Физическая культура;  Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; | Устный опрос; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| 1.2. | **Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции** | 2 |  | 1 | 05.09.2023 07.09.2023 | Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; | Практическая работа; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| 1.3. | **Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет** | 2 |  |  | 09.09.2023 12.09.2023 | Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; | Устный опрос; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| 1.4. | **Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.** | 2 |  | 1 | 14.09.2023 16.09.2023 | Уметь составлять распорядок дня;  Знать правила личной гигиены и правила закаливания; | Практическая работа; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| 1.5 | **Строевые команды, виды построения, расчёта** | 2 |  | 1 | 19.09.2023 21.09.2023 | Знать строевые команды и определения при организации строя; | Практическая работа; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 5 |  |  | 23.09.2023 03.10.2023 | Отбирать и составлять упражнения основной  гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; | Практическая работа; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | 2 |  | 1 | 05.10.2023 07.10.2023 | Составлять игровые задания;  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; | Устный опрос; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| 2.3. | **Самоконтроль. Строевые команды и построения** | 3 |  |  | 10.10.2023 14.10.2023 | Различать и самостоятельно организовывать  построения по строевым командам: «Становись!»,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!»,«Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий  рассчитайсь!»; | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Освоение упражнений основной гимнастики:** **— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.**  **Контроль величины нагрузки и дыхания** | 34 |  | 1 | 17.10.2023 30.12.2023 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и  развития опорно-двигательного аппарата; | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | 20 |  |  | 09.01.2024 22.02.2024 | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой; | Устный опрос; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| 3.3. | **Организующие команды и приемы** | 2 |  |  | 24.02.2024 27.02.2024 | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй  рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»; | Устный опрос; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| Итого по разделу | | 56 |  | | | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Освоение физических упражнений** | 23 |  | 1 | 01.03.2024 28.04.2024 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для  растяжки задней поверхности мышц бедра и  формирования выворотности стоп;  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т.  ч. через игры и игровые задания; | Практическая работа; | www.gto.ru (сайтГТО)  http://ru.sport- wiki.org/ (Виды спорта) |
| Итого по разделу | | 23 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 6 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Инструктаж по технике  безопасности во время  занятий лёгкой атлетикой.  Игра «Не попадись» | 1 |  |  | 02.09.2023 | Устный опрос; |
| 2. | Бег и его разновидности. | 1 |  |  | 05.09.2023 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 3. | Эстафетный бег. | 1 |  |  | 07.09.2023 | Устный опрос; |
| 4. | Прыжки и их связь с  беговыми упражнениями. | 1 |  |  | 09.09.2023 | Устный опрос; |
| 5. | Прыжки на двух и одной ноге с продвижением  вперед. | 1 |  |  | 12.09.2023 | Устный опрос; |
| 6. | Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 | 14.09.2023 | Практическая работа; |
| 7. | Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | 16.09.2023 | Устный опрос; |
| 8. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  | 19.09.2023 | Устный опрос; |
| 9. | Метание – одно из древних физических упражнений. | 1 |  |  | 21.09.2023 | Практическая работа; |
| 10. | Метание в вертикальную цель | 1 |  | 1 | 23.09.2023 | Практическая работа; |
| 11. | Лёгкая атлетика – королева спорта | 1 |  |  | 26.09.2023 | Практическая работа; |
| 12. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Осанка человека. | 1 |  |  | 28.09.2023 | Устный опрос; |
| 13. | Положение «группировка». | 1 |  |  | 30.09.2023 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 14. | Утренняя гимнастика. | 1 |  |  | 03.10.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Перекаты в «группировке». | 1 |  |  | 05.10.2023 | Устный опрос; |
| 16. | Физкультурные минутки. | 1 |  |  | 07.10.2023 | Устный опрос; |
| 17. | Лазание по наклонной  скамейке стоя на коленях | 1 |  | 1 | 10.10.2023 | Практическая работа; |
| 18. | Лазание по наклонной  скамейке в упоре присев. | 1 |  |  | 12.10.2023 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 19. | Лазание по  гимнастической стенке. | 1 |  |  | 14.10.2023 | Практическая работа; |
| 20. | Режим дня школьника | 1 |  |  | 17.10.2023 | Практическая работа; |
| 21. | Полоса препятствий | 1 |  |  | 19.10.2023 | Практическая работа; |
| 22. | Преодоление препятствий | 1 |  |  | 21.10.2023 | Устный опрос; |
| 23. | Перелезание через горку матов | 1 |  |  | 24.10.2023 | Устный опрос; |
| 24. | Вис лёжа на низкой перекладине | 1 |  |  | 26.10.2023 | Практическая работа; |
| 25. | Как правильно ухаживать за своим телом. | 1 |  |  | 28.10.2023 | Письменный контроль; |
| 26. | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1 |  |  | 07.11.2023 | Практическая работа; |
| 27. | Как правильно ухаживать за своим  телом.Подвижные игры | 1 |  |  | 09.11.2023 | Устный опрос; |
| 28. | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Игры «К своим  флажкам», «два мороза» | 1 |  |  | 11.11.2023 | Устный опрос; |
| 29. | «К своим флажкам», «два мороза», эстафета «Кто быстрее» | 1 |  |  | 14.11.2023 | Практическая работа; |
| 30. | «Прыгающие воробушки»,«Автогонки», «Зайцы в  огороде» | 1 |  |  | 16.11.2023 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | «Лисы и куры», «Наседка и цыплята» | 1 |  |  | 18.11.2023 | Устный опрос; |
| 32. | «Лисы и куры», «Наседка и цыплята» | 1 |  |  | 21.11.2023 | Устный опрос; |
| 33. | «Шишки, жёлуди, орехи» | 1 |  |  | 23.11.2023 | Устный опрос; |
| 34. | «Точный расчёт»,«эстафеты» | 1 |  |  | 25.11.2023 | Устный опрос; |
| 35. | «Точный расчёт»,«эстафеты» | 1 |  |  | 28.11.2023 | Устный опрос; |
| 36. | «Охотники и утки»,«Удочка» | 1 |  |  | 30.11.2023 | Устный опрос; |
| 37. | «Охотники и утки»,«Удочка» | 1 |  |  | 02.12.2023 | Устный опрос; |
| 38. | «Два мороза», «У медведя во бору» | 1 |  |  | 05.12.2023 | Устный опрос; |
| 39. | «Два мороза», «У медведя во бору» | 1 |  |  | 07.12.2023 | Устный опрос; |
| 40. | «Через кочки и пенёчки»,«Пустое место» | 1 |  |  | 09.12.2023 | Устный опрос; |
| 41. | «Пустое место», «У ребят порядок строгий» | 1 |  |  | 12.12.2023 | Устный опрос; |
| 42. | Лыжная подготовка | 1 |  |  | 14.12.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной  подготовке. История возникновения лыж. | 1 |  |  | 16.12.2023 | Устный опрос; |
| 44. | Как приготовиться к урокам на лыжах. | 1 |  |  | 19.12.2023 | Устный опрос; |
| 45. | Основные способы  передвижения на лыжах. | 1 |  | 1 | 21.12.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Передвижение скользящим шагом. | 1 |  |  | 23.12.2023 | Устный опрос; |
| 47. | Повороты переступанием вокруг пяток. | 1 |  |  | 26.12.2023 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | Передвижение скользящим шагом с палками. | 1 |  |  | 28.12.2023 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 49. | Передвижение скользящим шагом с палками. | 1 |  |  | 30.12.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Подъём в уклон. | 1 |  |  | 09.01.2024 | Практическая работа; |
| 51. | Основная стойка лыжника. | 1 |  |  | 11.01.2024 | Практическая работа; |
| 52. | Спуск с пологого склона. | 1 |  |  | 13.01.2024 | Устный опрос; |
| 53. | Поворот - переступание вокруг носков лыж. | 1 |  |  | 16.01.2024 | Устный опрос; |
| 54. | Торможение палками. | 1 |  |  | 18.01.2024 | Практическая работа; |
| 55. | Торможение падением. | 1 |  |  | 20.01.2024 | Устный опрос; |
| 56. | Совершенствование  изученных способов  передвижения на лыжах. | 1 |  |  | 23.01.2024 | Практическая работа; |
| 57. | Совершенствование  изученных способов  передвижения на лыжах. | 1 |  |  | 25.01.2024 | Практическая работа; |
| 58. | Совершенствование  изученных способов  передвижения на лыжах. | 1 |  |  | 27.01.2024 | Устный опрос; |
| 59. | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1 |  |  | 30.01.2024 | Устный опрос; |
| 60. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. | 1 |  |  | 01.02.2024 | Устный опрос; |
| 61. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. | 1 |  |  | 03.02.2024 | Устный опрос; |
| 62. | Урок игра «Поменяй  флажок», «Пройди и не задень" | 1 |  |  | 06.02.2024 | Устный опрос; |
| 63. | Передвижение скользящим и ступающим шагом (1км).  Игра «Шире шаг» | 1 |  |  | 08.02.2024 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Передвижение скользящим и ступающим шагом (1км).  Игра «Шире шаг» | 1 |  |  | 10.02.2024 | Практическая работа; |
| 65. | Урок игра «Поменяй  флажок», «Пройди и не задень» | 1 |  |  | 13.02.2024 | Устный опрос; |
| 66. | Инструктаж по технике безопасности при  проведении игр с  элементами  баскетбола.. Игра «Успей выбежать» | 1 |  |  | 15.02.2024 | Письменный контроль; |
| 67. | Ловля и передача мяча  двумя руками в движении.  Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |  | 1 | 17.02.2024 | Практическая работа; |
| 68. | Урок – соревнование.  Эстафеты с различными предметами, с обручами | 1 |  |  | 20.02.2024 | Устный опрос; |
| 69. | Урок – соревнование.  Эстафеты с различными предметами, с обручами | 1 |  |  | 22.02.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 70. | Урок – соревнование.  Эстафеты с различными предметами, с обручами | 1 |  |  | 24.02.2024 | Устный опрос; |
| 71. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 |  |  | 27.02.2024 | Устный опрос; |
| 72. | Урок – соревнование.  Эстафеты с различными предметами, с мячом. | 1 |  |  | 01.03.2024 | Письменный контроль; |
| 73. | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Играй, играй, мяч не  потеряй» | 1 |  |  | 03.03.2024 | Устный опрос; |
| 74. | Броски одной и двумя  руками в движении после ведения. | 1 |  |  | 06.03.2024 | Устный опрос; |
| 75. | Эстафеты с различными предметами, с мячом. | 1 |  |  | 08.03.2024 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76. | Урок – соревнование «Передай-садись», «Ловля обезьян» | 1 |  |  | 10.03.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 77. | Броски одной и двумя  руками в движении после ловли. Игра «бросай - поймай» | 1 |  |  | 13.03.2024 | Практическая работа; |
| 78. | Передача и ловля мяча в парах различными  способами. «Мяч  водящему» | 1 |  |  | 15.03.2024 | Практическая работа; |
| 79. | Урок – соревнование«Эстафеты с ведением мяча» | 1 |  |  | 17.03.2024 | Практическая работа; |
| 80. | Удар мяча об пол, ловля и передача мяча партнёру. Игра «Мяч водящему» | 1 |  |  | 20.03.2024 | Практическая работа; |
| 81. | Удар мяча об пол, ловля и передача мяча партнёру. Игра «Мяч водящему» | 1 |  |  | 24.03.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 82. | Урок - игра «Мяч  водящему», «Мяч на полу» | 1 |  |  | 03.04.2024 | Практическая работа; |
| 83. | Ведение мяча одной рукой в движении по прямой.  Подвижная игра«Совушка» | 1 |  |  | 05.04.2024 | Практическая работа; |
| 84. | Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  | 07.04.2024 | Практическая работа; |
| 85. | Урок - игра «Мяч  водящему», «Мяч на полу» | 1 |  |  | 12.04.2024 | Практическая работа; |
| 86. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | 1 |  |  | 14.04.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 87. | Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  | 1 | 19.04.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88. | Броски в цель (кольцо,  щит, мишень). Ведение на месте правой и левой  рукой. | 1 |  |  | 21.04.2024 | Устный опрос; |
| 89. | Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег | 1 |  |  | 24.04.2024 | Практическая работа; |
| 90. | Бег 30-60 м. | 1 |  |  | 28.04.2024 | Практическая работа; |
| 91. | Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 |  |  | 03.05.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 92. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |  | 05.05.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 93. | Метание малого мяча | 1 |  |  | 10.05.2024 | Практическая работа; |
| 94. | Бег с изменением  направления, ритма и темпа. | 1 |  |  | 12.05.2024 | Практическая работа; |
| 95. | Бег в заданном коридоре. | 1 |  |  | 15.05.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 96. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | 1 |  |  | 17.05.2024 | Практическая работа; |
| 97. | Урок – соревнование«Весёлые старты» | 1 |  |  | 19.05.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |
| 98. | Прыжок в высоту с разбега | 1 |  |  | 22.05.2024 | Практическая работа; |
| 99. | Урок – соревнование.  Эстафеты с различными предметами, с обручами | 1 |  |  | 24.05.2024 | Самооценка с  использованием«Оценочного  листа»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 6 |

**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, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

-Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ

www.gto.ru (сайтГТО)

http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Наборы для подвижных игр комплексные

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Маты гимнастические   
Мяч игровой детский   
Скакалки   
Обручи   
Мяч футбольный   
Мяч волейбольный   
Гимнастическая палка

**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.

## Воспитательный потенциал учебной программы

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника.

Урок обладает возможностями влиять на становление очень многих качеств личности учащихся. Воспитывающий аспект урока должен предусматривать использование содержание учебного материала, методов обучения, форм организации познавательной деятельности в их взаимодействии для осуществления формирования и развития нравственных, трудовых, эстетических, экологических и других качеств личности школьника. Он должен быть направлен на воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого качества гражданского долга.

Реализация воспитательного потенциала содержания учебных программ достигается при условии:

— решения воспитательных задач в ходе каждого урока в единстве с задачами обучения и развития личности школьника;

— целенаправленного отбора содержания учебного материала, представляющего ученикам образцы подлинной нравственности;

— использования современных образовательных технологий;

— организации самостоятельной творческой исследовательской деятельности учащихся на уроке и во внеурочное время.

Образовательные технологии предполагают организацию на уроках активной деятельности учащихся на разных уровнях познавательной самостоятельности. Именно в этом заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока.

**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**  3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 | 0.25 |  | обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;  знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков; | Практическая работа; | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fiizicheskoy-kulture-na-temufizicheskaya-kultura-drevnih-lyudey-klass-2350303.html |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;  выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;  выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;;  выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта); | Тестирование; | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=1?class=3&count=100 |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической**  **культуры** | 1 | 0 | 0.5 |  | наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;;  разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;  знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая 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://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1569983225/33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время**  **занятий физической**  **культурой** | 2 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей); | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/train/192812/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/control/1/192820/ |
| Итого по разделу | | 4 |  |  |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |  |  | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | |  |  | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;  разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;  составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);;  проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Дыхательная**  **гимнастика** | 0.5 | 0 | 0.25 |  | обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:;   1. — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2. — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; 3. — переходят на спокойную ходьбу с   выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;   1. — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса; | Практическая работа; | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/dlya-kompleksov-detskii-sadnachalnaya-shkola/2016/12/01/dyhatelnye-uprazhneniya |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 0.5 | 0 | 0.25 |  | обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); | Практическая работа; | https://easyen.ru/load/metodika/kompleksy/gimnastika\_dlja\_glaz/4571-0-42663 |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".*  **Строевые команды и упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;  разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:;   1. — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2. — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3. — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;   разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:;  1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".*  **Лазанье по канату** | 3 | 0 | 0 |  | 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 на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;  разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации); | Зачет; | <https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".*  **Передвижения по гимнастической скамейке** | 3 | 0 | 0 |  | выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком); | Зачет; | <https://www.youtube.com/watch?v=TlIJxIEhHco> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".* **Передвижения по**  **гимнастической стенк***е* | 3 | 0 | 0 |  | выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху 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 разноимённым способом, | Зачет; | https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;  обучаются вращению сложенной вдвое 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; | Зачет; | https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380 |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".* **Ритмическая**  **гимнастика»** | 3 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;  разучивают упражнения ритмической гимнастки:; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;  2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; | Зачет; | https://www.youtube.com/watch?v=R9wNszREHNc |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика*  *с основами акробатики".*  **Танцевальные упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | 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 образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;  выполняют 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 вперёд к низу;; 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; | Зачет; | https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4lXjXM |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:;   1. — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-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; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".* **Броски набивного мяча** | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;;  разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;  разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку; | Зачет; | https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".* **Беговые упражнения**  **повышенной**  **координационной сложности** | 7 | 0 | 0 |  | выполняют упражнения:;   1. — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2. — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону   (высота перекладины на уровни груди обучающихся);;   1. — бег через набивные мячи;; 2. — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 3. — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 4. — ускорение с высокого старта;; 5. — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; | Зачет; | https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка".  Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 12 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;;  разучивают 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; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 5 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;  выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;  выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ |
| 4.13. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 5 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;;  выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 4.14. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 1 | 0 | 0 |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;;  рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; | Устный опрос; | https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с**  **элементами спортивных игр** | 5 | 0 | 0 |  | разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;  наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;  разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры; | Зачет; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 4 | 0 | 0 |  | наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;  разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);;   1. — основная стойка баскетболиста;; 2. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4. — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;   наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;  разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):;  1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;; | Зачет; | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q |
| Итого по разделу | | 66 |  | |  | | |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |  | | |  |
| 5.1. | **Рефлексия:**  **демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса**  **ГТО** | 2 | 0 | 2.25 |  | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | |  | | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 4.5 |  | | |  |

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды, формы контроля** |
|  |  |  |
|  |  | **всего** | **контрольные**  **работы** | **практические работы** |  |  |
| 1. | Физическая культура у древних народов. | 1 | 0 | 0.25 |  | Практическая работа; |
| 2. | История развития физической культуры народов, населявших территорию России. Её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 3. | История возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнение их с современными видами спорта. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 4. | Виды физических упражнений, их предназначение для занятий физической культурой. | 1 | 0 | 0 |  | Тестирование; |
| 5. | Измерение пульса на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 0.5 |  | Практическая работа; |
| 6. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.  Составление комплекса физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 7. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.  Составление индивидуального плана утренней зарядки. | 1 | 0 | 0 |  | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Закаливание организма. Приёмы закаливания.  Способы регулирования температурных и временных режимов. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 9. | Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика. | 1 | 0 | 0.5 |  | Практическая работа; |
| 10. | Строевые команды и упражнения. Выполнение передвижений в колонне по одному противоходом. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 11. | Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три , стоя на месте. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 12. | Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 13. | Лазание по канату.  Разучивание и выполнение подводящих упражнений. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 14. | Лазание по канату.  Разучивание техники лазания по канату в три приёма. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 15. | Лазание по канату в три приёма. Определение трудностей выполнения технических элементов. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 16. | Передвижения по гимнастической скамейке.  Выполнение  стилизованных способов ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен, и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Передвижения по наклонной  гимнастической скамейке равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 18. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 19. | Передвижения по гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей жерди гимнастической стенки. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 20. | Передвижения по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 21. | Передвижения по гимнастической стенке (лазанье и спуск) разноимённым способом на большую высоту в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 22. | Прыжки через скакалку.  Техника выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 23. | Прыжки через скакалку.  Вращение сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Прыжки через скакалку на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 25. | Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений ритмической гимнастики. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 26. | Ритмическая гимнастика.  Составление индивидуальной комбинации ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 27. | Ритмическая гимнастика. Разучивание индивидуальной комбинации ритмической гимнастики и выполнение её под музыкальное сопровождение. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 28. | Танцевальные упражнения. Движения танца галоп. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 29. | Танцевальные упражнения. Выполнение танца галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах). | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 30. | Танцевальные упражнения. Выполнение движений танца полька по отдельным фазам и элементам. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 31. | Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега, способом, согнув ноги. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32. | Прыжок в длину с разбега. Разучивание подводящих упражнений к прыжку в длину с разбега, способом, согнув ноги. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 33. | Прыжок в длину с разбега, способом, согнув ноги, в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 34. | Броски набивного мяча.  Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 35. | Броски набивного мяча.  Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 36. | Броски набивного мяча.  Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 37. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 38. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд- в сторону. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 39. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег через набивные мячи. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с наступанием на гимнастическую скамейку. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 41. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз). | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 42. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ускорение с высокого старта. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 43. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 44. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.  Анализ образца учителя,выделение отдельных фаз и особенностей их выполнения. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 46. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.  Разучивание  последовательной техники одновременного двухшажного хода. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 47. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.  Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 48. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 49. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом без палок. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 50. | Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом без палок. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51. | Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом без палок. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 52. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 53. | Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 54. | Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 55. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.  Двухшажный ход в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 56. | Повороты на лыжах способом переступания.  Особенности выполнения. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 57. | Повороты на лыжах способом переступания в правую и левую сторону, стоя на месте. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 58. | Повороты на лыжах способом переступания в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 59. | Закрепление техники выполнения поворотов на лыжах способом переступания. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. | Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 61. | Повороты на лыжах способом переступания.  Уточнение элементов техники торможения плугом, особенностей их выполнения. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 62. | Повороты на лыжах способом переступания. Выполнение торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 63. | Повороты на лыжах способом переступания.  Закрепление техники торможения плугом при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 64. | Повороты на лыжах способом переступания.  Совершенствование техники торможения плугом при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 65. | Повороты на лыжах способом переступания. Выполнение торможения плугом при спуске с пологого склона в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 66. | Повторение техники высокого старта.  Дыхательная гимнастика. | 1 | 0 | 0 |  | Тестирование; |
| 67. | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |
| 68. | Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. | 1 | 0 | 0 |  | Зачет; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 4.5 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»2. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

1. Методические рекомендации по организации обучения по предмету «Физическая культура» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
2. Образовательный проект «Больше, чем урок!»: видеолекции по физической культуре
3. Методические рекомендации по проведению занятий по физической культуре в зимний период 6. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации

7. Материалы для организации дистанционного обучения. Физическая культура (1-4 классы)

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
3. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=1?class=3&count=100
4. https://resh.edu.ru
5. https://infourok.ru

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая жёсткая, мат гимнастический прямой, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, перекладина навесная универсальная, мяч гимнастический, ковёр гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, кегли, скакалки, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный.

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер, пульсоксиметр.