

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Комитет по образованию городского округа " Город Калининград"

МАОУ СОШ № 50

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом

Руководитель МО

_____ Гуль Е.Ф.

Протокол №5

от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Батурина Т.С.

Приказ №123

от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1904712)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ходанович Ксения Андреевна
Таиров Фируз Ахматович
учитель физической культуры

Калининград 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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 всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	0	0	0	01.08.2023	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		0						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	01.09.2023 02.09.2023	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);	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	05.09.2023 06.09.2023	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);	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	12.09.2023 15.09.2023	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки 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);	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1	0	0	19.09.2023 21.09.2023	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;	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	26.09.2023 28.09.2023	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;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0	03.10.2023 06.10.2023	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);	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	4	0	0	10.10.2023 12.10.2023	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	0	0	17.10.2023 19.10.2023	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);	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	0	24.10.2023 26.10.2023	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	0	01.11.2023 03.11.2023	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	5	0	2	07.11.2023 09.11.2023	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Учётный;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	0	0	0	03.08.2023	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	0	0	0	04.08.2023	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	0	0	14.11.2023 16.11.2023	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;	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	7	0	0	21.11.2023 23.11.2023	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	20	0	2	28.11.2023 30.11.2023	выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Учётный;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.11.	Модуль "Льжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	0	0	0	05.08.2023	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.12.	Модуль "Льжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	08.08.2023	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.13.	Модуль "Льжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	09.08.2023	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	10.08.2023	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	0	05.12.2023 07.12.2023	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	8	0	0	12.12.2023 14.12.2023	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;; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;	Текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		68						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	0	0	0	11.08.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	текущий;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		74	0	4				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра "Пустое место". Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1	0	0	01.09.2023	Текущий;
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра " Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	0	0	05.09.2023	Текущий;
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра " Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	0	0	08.09.2023	Текущий;
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра " Белые медведи". Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	0	0	12.09.2023	Текущий;
5.	Бег на результат (30,60м) Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон". Понятия "эстафета", "старт", "финиш".	1	0	0	15.09.2023	Учётный;

6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты (60см). Игра "Гуси - лебеди" Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1	0	0	19.09.2023	Текущий;
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты (60см). Игра "Лиса и куры" Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	22.09.2023	Текущий;
8.	Прыжок в длину с разбега.(с зоны отталкивания) Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки" Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1	0	0	26.09.2023	Текущий;
9.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	29.09.2023	Текущий;
10.	Правила соревнований в метании.	1	0	0	03.10.2023	Текущий;
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит" Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	1	0	0	06.10.2023	Текущий;
12.	Бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 100 м) Преодоление малых препятствий. Подвижная игра " Салки на марше". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	0	0	05.10.2023	Текущий;

13.	Бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80м, ходьба - 90 м) Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Волк во рву". Развитие выносливости.	1	0	0	10.10.2023	Текущий;
14.	Бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80м, ходьба - 90 м) Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Два мороза". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	0	19.10.2023	Текущий;
15.	Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 90 м) Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Рыбаки и рыбки". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	0	17.10.2023	Текущий;
16.	Бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 80м, ходьба - 90 м) Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Перебежка с выручкой". Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	0	0	26.10.2023	Текущий;
17.	Бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 100м, ходьба - 70 м) Преодоление малых препятствий. Подвижная игра "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	0	31.10.2023	Текущий;

18.	Кросс (1км). Игра "Гуси-лебеди". Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1	0	1	01.11.2023	Учётный; без учета времени; выполнить без остановки;
19.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый - второй рассчитайся!" Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой . 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра "Что изменилось?" Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	04.11.2023	Текущий;
20.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый - второй рассчитайся!" Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой . 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Что изменилось?" Развитие координационных способностей.	1	0	0	07.11.2023	Текущий;
21.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый - второй рассчитайся!" Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой . 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Совушка" Развитие координационных способностей.	1	0	0	09.11.2023	Текущий;

22.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый - второй рассчитайся!" Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой . 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Совушка" Развитие координационных способностей.	1	0	0	14.11.2023	Текущий;
23.	Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже", "На первый - второй рассчитайся!" Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой . 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра "Западня" Развитие координационных способностей.	1	0	0	18.11.2023	Текущий;
24.	ОРУ. Игра "Западня" Развитие координационных способностей.	1	0	1	21.11.2023	Учётный;
25.	Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра " Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей.	1	0	0	25.11.2023	Текущий;
26.	Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра " Маскировка в колоннах". Развитие силовых способностей.	1	0	0	28.11.2023	Текущий;

27.	<p>Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Космонавты". Развитие силовых способностей.</p>	1	0	0	30.11.2023	Текущий;
28.	<p>Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра "Космонавты". Развитие силовых способностей.</p>	1	0	0	01.12.2023	Текущий;
29.	<p>Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра "Отгадай, чей голосок". Развитие силовых способностей.</p>	1	0	0	05.12.2023	Текущий;
30.	<p>Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра "Отгадай, чей голосок". Развитие силовых способностей.</p>	1	0	1	09.12.2023	Учётный;

31.	Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну(высота до 1м) Игра "Посадка картофеля" Развитие координационных способностей	1	0	0	12.12.2023	Текущий;
32.	Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну(высота до 1м) Игра "Не ошибись!" Развитие координационных способностей	1	0	0	16.12.2023	Текущий;
33.	Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну(высота до 1м) Игра "Не ошибись!" Развитие координационных способностей	1	0	0	19.12.2023	Текущий;
34.	Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". ОРУ. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра "Резиночка" Развитие координационных способностей	1	0	0	23.12.2023	Текущий;
35.	Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". ОРУ. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра "Резиночка" Развитие координационных способностей	1	0	0	26.12.2023	Текущий;

36.	Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". ОРУ. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра "Аисты" Развитие координационных способностей	1	0	0	30.12.2023	Текущий;
37.	ОРУ с обручами. Игры " Заяц без логова", "Удочка". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	09.01.2024	Текущий;
38.	ОРУ с обручами. Игры " Заяц без логова", "Удочка". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	12.01.2024	Текущий;
39.	ОРУ Игры. "Кто обгонит ", "Через кочки и пенечки". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	16.01.2024	Текущий;
40.	ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Кто обгонит" Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	19.01.2024	Текущий;
41.	ОРУ. Игры "Защита укреплений", "Вызов номера". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	23.01.2024	Текущий;
42.	ОРУ. Игры "Пустое место", "К своим флажкам" Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	26.01.2024	Текущий;
43.	ОРУ. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	30.01.2024	Текущий;

44.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении Броски в цель(щит). ОРУ. Игра "Передал - садись". Развитие координационных способностей	1	0	0	31.01.2024	Текущий;
45.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель(щит). ОРУ. Игра "Борьба за мяч". Развитие координационных способностей	1	0	0	03.02.2024	Текущий;
46.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей ". Развитие координационных способностей	1	0	0	06.02.2024	Текущий;
47.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Обгони мяч". Развитие координационных способностей	1	0	0	10.02.2024	Текущий;
48.	Ловля и передача мяча на месте в круге с изменением направления. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей	1	0	0	13.02.2024	Текущий;

49.	Ловля и передача мяча на месте в круге с изменением направления. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей	1	0	0	17.02.2024	Текущий;
50.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу ". Развитие координационных способностей	1	0	0	20.02.2024	Текущий;
51.	Ловля и передача мяча на месте в круге с изменением направления. Ведение с изменением направления. ОРУ. Игра "Перестрелка". Развитие координационных способностей	1	0	0	24.02.2024	Текущий;
52.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Играй, играй, мяч не давай" Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0	27.02.2024	Текущий;
53.	Бег (4мин) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70м, ходьба - 100м.) Игра "Салки на марше" Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	0	0	03.03.2024	Текущий;
54.	Бег (5мин) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -7 0м, ходьба - 100м.) Игра "Салки на марше" Развитие выносливости.	1	0	0	06.03.2024	Текущий;

55.	Бег (6мин) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м.) Игра "Салки на марше" Развитие выносливости.	1	0	0	10.03.2024	Текущий;
56.	Бег (7мин) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м.) Игра "Салки на марше" Развитие выносливости.	1	0	0	17.03.2024	Текущий;
57.	Кросс 1 км. Игра " Гуси-лебеди" Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	0	1	20.03.2024	Учётный;
58.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м) . Игра "Белые медведи" Развитие скоростных способностей.	1	0	0	24.03.2024	Текущий;
59.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м) . Игра "Эстафета зверей" Развитие скоростных способностей.	1	0	0	03.04.2024	Текущий;
60.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м) . Игра "Эстафета зверей" Развитие скоростных способностей.	1	0	0	07.04.2024	Текущий;
61.	Бег на результат (30,60 м) Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон"	1	0	0	10.04.2024	Текущий;
62.	Бег на результат (30,60 м) Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон"	1	0	0	14.04.2024	Учётный;

63.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра "Гуси - лебеди" Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	17.04.2024	Текущий;
64.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра "Гуси - лебеди" Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	27.03.2024	Текущий;
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки" Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	21.04.2024	Текущий;
66.	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цел с 4-5 м.Игра " Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	24.04.2024	Текущий;
67.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Зайцы в огороде" Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0	04.05.2024	Текущий;
68.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед -вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра "Дальние броски".Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	31.05.2024	Текущий;
69.		0	0	0	01.08.2024	текущий;
70.		0	0	0	02.08.2022	текущий;
71.		0	0	0	03.08.2022	текущий;
72.		0	0	0	04.08.2022	текущий;
73.		0	0	0	06.08.2022	текущий;

74.		0	0	0	05.08.2022	текущий;
75.		0	0	0	08.08.2022	текущий;
76.		0	0	0	09.08.2022	текущий;
77.		0	0	0	10.08.2022	текущий;
78.		0	0	0	11.08.2022	текущий;
79.		0	0	0	12.08.2022	текущий;
80.		0	0	0	13.08.2022	текущий;
81.		0	0	0	15.08.2022	текущий;
82.		0	0	0	16.08.2022	текущий;
83.		0	0	0	17.08.2022	текущий;
84.		0	0	0	18.08.2022	текущий;
85.		0	0	0	19.08.2022	текущий;
86.		0	0	0	20.08.2022	текущий;
87.		0	0	0	22.08.2022	текущий;
88.		0	0	0	23.08.2022	текущий;
89.		0	0	0	24.08.2022	текущий;
90.		0	0	0	25.08.2022	текущий;
91.		0	0	0	26.08.2022	текущий;
92.		0	0	0	27.08.2022	текущий;
93.		0	0	0	29.08.2022	текущий;
94.		0	0	0	30.08.2022	текущий;
95.		0	0	0	31.08.2022	текущий;
96.		0	0	0	02.09.2022	текущий;
97.		0	0	0	03.09.2022	текущий;
98.		0	0	0	06.09.2022	текущий;
99.		0	0	0	07.09.2022	текущий;
100.		0	0	0	13.09.2022	текущий;
101.		0	0	0	09.09.2022	текущий;
102.		0	0	0	10.09.2022	текущий;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь

