

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет администрации Целинного района по образованию

Алтайского края

МБОУ "Дружбинская средняя школа "

РАССМОТРЕНО

педагогический совет

Пикалова Е.А.
протокол 1 от «15» августа
2023 г.



СОГЛАСОВАНО

и.о. заместителя
директора по УВР

Милогородских Л.В.
протокол 1 от «15» августа
2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

директор

Пикалова Е.А.
приказ от «16» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 559653)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Дружба 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 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 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 всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3				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;	Устный опрос;	https://infourok.ru/beseda-razvitie-fizicheskoy-kulturi-u-narodov-drevney-rusi-1841495.html «Развитие физической культуры у народов Древней Руси»
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1				знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs Урок№2 - Физическая нагрузка и физические упражнения
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				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);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html «Измерение пульса на уроках физкультуры»
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2				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	Письменный контроль;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/14 «Дозированная физическая нагрузка»

						разнице показателей);		
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.5				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; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://uchitelya.com/fizkultura «Закаливание»
3.2.	Дыхательная гимнастика	1				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;	Контрольная работа;	https://infourok.ru/ "Дыхательные упражнения"
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5				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);	Устный опрос;	https://glazka.ru/ «Зрительная гимнастика на уроках»
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	2			<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</p> <p>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!»;</p> <p>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!»;</p>	Устный опрос;	https://www.youtube.com/ "Строевые упражнения"
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазанье по канату	4			<p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>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);</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p>	Устный опрос;	https://infourok.ru/ Конспект урока «Лазанье по канату»
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	4			<p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>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);</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</p> <p>выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>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, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком);</p>	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=ТЩХiEhHco «Передвижения по скамейке различными способами»

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	4			<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo «Лазанье по гимнастической стенке»
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	4			<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <p>обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>	Зачет;	https://urok.1sept.ru/ "Упражнения со скакалкой"
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	4			<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>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.;</p> <p>2) И.П. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — И.П.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — И.П.;</p>	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.youtube.com/watch?v=e8V3uemi_ko «Ритмическая гимнастика для детей» https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html «Ритмическая гимнастика»

					<p>3) И.П. — основная стойка, ноги шире плеч; 1-2 — вращение головой в правую сторону; 3-4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) И.П. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять И.П.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять И.П.;</p> <p>5) И.П. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять И.П.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять И.П.;</p> <p>6) И.П. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять И.П.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять И.П.;</p> <p>7) И.П. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять И.П.; 3-4 — то же, что 1-2;</p> <p>8) И.П. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять И.П.;</p> <p>9) И.П. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять И.П.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять И.П.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);</p>		
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2			<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд книзу;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в</p>	<p>Практическая работа;</p> <p>Самооценка с использованием «Оценочного листа»;</p>	<p>https://bstudy.net/752856/pedagogika/ "Танцевальные упражнения"</p>

					колени; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4			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-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Устный опрос;	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture- klass-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega- 3718343.html «Техника прыжка в длину с разбега»
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4			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;	Устный опрос;	https://runetmir.com/ «Бросок набивного мяча – нормативы в школах по классам»
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4			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); 2— бег через набивные мячи; 3— бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 4 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 5 — ускорение с высокого старта; 6 — ускорение с поворотом направо и налево; 7 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 8 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Зачет;	https://sport.wikireading.ru/amp18774 "Беговые упражнения"
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4			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;	Практическая работа;	https://svastour.ru/articles/pokhody/lyzhnye/ "Способы передвижения на лыжах"

					3 — двухшажный ход в полной координации;		
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4			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;	Устный опрос;	https://infourok.ru/ «Повороты на лыжах»
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4			наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://infourok.ru/ «Повороты на лыжах»
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	3			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; выполняют упражнения ознакомительного плавания 1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх, попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами; 7 — плавание кролем на груди в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	https://works.doklad.ru/view/7kljYZu12IQ.html «Плавательная подготовка юных спортсменов»
4.15.	Модуль "Подвижные и	4			разучивают правила подвижных игр, условия их	Устный опрос;	https://uchitelya.com/fizkultura/121776

	спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр				проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий выполняемых 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;		Конспект урока "Подвижные игры с элементами баскетбола" https://infourok.ru/ "Подвижные игры с элементами футбола"
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	4			наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах): — 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; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;	Устный опрос; https://nachalo4ka.ru/ «Спортивные игры»	
Итого по разделу		59					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.	1				Устный опрос;
2.	Классификация физических упражнений по направлениям	1				Устный опрос; Письменный контроль;
3.	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1				Устный опрос;
4.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1				Устный опрос;
5.	Комплекс дыхательной гимнастики	1				Устный опрос;
6.	Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики	1				Устный опрос;
7.	Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики	1				Устный опрос;
8.	Техника выполнения кувырка вперед	1				Устный опрос;
9.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1				Устный опрос;
10.	Техника выполнения кувырка назад	1				Устный опрос;
11.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1				Устный опрос;
12.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1				Устный опрос;
13.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1				Устный опрос;
14.	Скольжение на груди с плавательной доской с подключением дыхания	1				Устный опрос;
15.	Скольжение на груди с плавательной доской с подключением работы ног	1				Устный опрос;
16.	Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров	1				Устный опрос;
17.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1				Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
18.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1				Устный опрос;
19.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1				Устный опрос;
20.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1				Устный опрос;

21.	Лазание по канату в два приема	1				Устный опрос;
22.	Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1				Устный опрос;
23.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне.	1				Устный опрос;
24.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание.	1				Устный опрос;
25.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1				Устный опрос;
26.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1				Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
27.	Способы составления графика закаливающих процедур.	1				Устный опрос;
28.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1				Устный опрос;
29.	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1				Устный опрос;
30.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1				Устный опрос;
31.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1				Устный опрос;
32.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1				Устный опрос;
33.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1				Устный опрос;
34.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1				Устный опрос;
35.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1				Устный опрос;
36.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1				Письменный контроль;
37.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1				Контрольная работа;
38.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1				Письменный контроль;
39.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1				Письменный контроль;
40.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1				Письменный контроль;
41.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении	1				Устный опрос; Практическая

	стандартной физической нагрузки					работа;
42.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1				Устный опрос;
43.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Устный опрос;
44.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1				Устный опрос;
45.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1				Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Баскетбол как спортивная игра	1				Практическая работа;
47.	Техника ведения баскетбольного мяча	1				Устный опрос;
48.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Устный опрос;
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Устный опрос;
50.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Устный опрос;
51.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1				Устный опрос;
52.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1				Устный опрос;
53.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1				Устный опрос;
54.	Волейбол как спортивная игра	1				Устный опрос;
55.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1				Устный опрос;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1				Устный опрос;
57.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1				Устный опрос;
58.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1				Устный опрос;
59.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1				Устный опрос;
60.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1				Устный опрос;
61.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1				Устный опрос;
62.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1				Устный опрос;
63.	Футбол как спортивная игра	1				Практическая работа;
64.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1				Устный опрос;
65.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1				Устный опрос;

66.	Ведение футбольного мяча	1				Устный опрос;
67.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1				Устный опрос;
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1				Контрольная работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 3-4 классы: методическое пособие / О. А. Немова. — М.: Вентана-Граф, 2017

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/beseda-razvitie-fizicheskoy-kulturi-u-narodov-drevney-rusi-1841495.html> «Развитие физической культуры у народов Древней Руси»

<https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs> Урок№2 - Физическая нагрузка и физические упражнения

<https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html> «Измерение пульса на уроках физкультуры»

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/14> «Дозированная физическая нагрузка»

<https://uchitelya.com/fizkultura> «Закаливание»

<https://infourok.ru/> «Дыхательные упражнения»

<https://glazka.ru/> «Зрительная гимнастика на уроках»

<https://www.youtube.com/> "Строевые упражнения"

<https://infourok.ru/> Конспект урока «Лазанье по канату»

<https://www.youtube.com/watch?v=ТПХIEhHco> «Передвижения по скамейке различными способами»

<https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo> «Лазанье по гимнастической стенке»

<https://urok.1sept.ru/> "Упражнения со скакалкой"

https://www.youtube.com/watch?v=e8V3uemi_ko «Ритмическая гимнастика для детей»

<https://bstudy.net/752856/pedagogika/> "Танцевальные упражнения"

<https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-klass-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-3718343.html>

«Техника прыжка в длину с разбега»

<https://runetmir.com/> «Бросок набивного мяча – нормативы в школах по классам»

<https://sport.wikireading.ru/amp18774> "Беговые упражнения"

<https://svastour.ru/articles/pokhody/lyzhnye/> "Способы передвижения на лыжах"

<https://infourok.ru/> «Повороты на лыжах»

<https://works.doklad.ru/view/7kJYZu12IQ.html> «Плавательная подготовка юных спортсменов»

<https://uchitelya.com/fizkultura/121776> Конспект урока "Подвижные игры с элементами баскетбола"

<https://infourok.ru/> "Подвижные игры с элементами футбола"

<https://nachalo4ka.ru/> «Спортивные игры»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – 4 шт.

Щиты баскетбольные навесные – 4 шт.

Мячи баскетбольные – 12-15 шт.

Скамейка гимнастическая – 2 шт. Стенка гимнастическая - 2 шт.

Скакалка гимнастическая – 10 шт.

Мячи набивные различной массы – 4-5 шт.

Резиновые амортизаторы, гантели – 10 шт.

Гимнастические маты – 8 шт.

Рулетка измерительная – 2 шт.

Жилетки игровые с номерами – 10-12 шт.

Табло перекидное – 1 шт.

Сетка волейбольная - 1 шт.

Мячи волейбольные – 3 шт.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практические работы не проводятся