# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации МО города Новотроицк

МОАУ"СОШ№17г.Новотроицка"

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора поУР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ЗерноваЕ.А.

ИльинаО.П. БахтияроваЛ.С.

Протокол№1

от"25"августа 2022г.

Протокол№1

от"30"августа2022г.

Приказ№

от"31"августа 2022г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(ID499185)

Учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Зернова Елена Александровна

учитель начальных классов

город Новотроицк 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к историии традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярнымзанятиям 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 всоответствующихдидактических линияхучебного 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.

# Местоучебногопредмета«Физическаякультура»вучебномплане

В 3классе на изучение предмета отводится 3часа в неделю,суммарно102часа.

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

***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 науроках 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,ноги туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-заголовы 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 комплексаГТО.

# 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 формами 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.

Поокончании**третьегогодаобучения**учащиесянаучатся:

*познавательныеУУД:*

* 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 науроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушенияо санки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

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

*коммуникативныеУУД:*

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие ссоблюдениемправили нормэтического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности вовремясовместного выполненияучебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физическихупражненийитехнических действийизосваиваемыхвидовспорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации ипроведениясамостоятельных занятийфизической культурой;

*регулятивныеУУД:*

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнениясзаданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности,контролироватьсоответствиевыполненияигровыхдействийправиламподвижныхигр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективноерешение.

# Предметныерезультаты

Кконцуобучениявтретьемклассеобучающийсянаучится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;легкоатлетической,лыжной,игровой иплавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной исоревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятияхфизическойкультурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощьютаблицыстандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь спредупреждениемпоявленияутомления;
* выполнятьдвижениепротивоходомвколоннепоодному,перестраиватьсяизколонныпоодномувколонну по три на месте ивдвижении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменениемположения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым иправымбоком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левуюсторону;лазатьразноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левойноге;
* демонстрироватьупражненияритмическойгимнастики,движениятанцевгалопиполька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длинусразбегаспособом согнувноги,броски набивногомячаизположениясидяи стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона встойкелыжника и тормозитьплугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча наместе и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведениефутбольногомяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в ихпоказателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные(цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел1.**Знанияофизическойкультуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическаякультураудревнихнародов** | 3 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуренародов,населявшихтерриториюРоссиивдревности,анализируютеёзначениедляподготовкимолодёжиктрудовойдеятельности;;  знакомятсясисториейвозникновенияпервыхспортивныхсоревнованийивидовспорта,сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих иотличительныхпризнаков; | Устныйопрос;Тестирование; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | | | | |
| Раздел2.**Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Видыфизическихупражнений** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятсясвидамифизическихупражнений,находяразличиямеждуними,ираскрываютихпредназначениедлязанятийфизическойкультурой;;  выполняютнесколькообщеразвивающихупражненийиобъясняютихотличительныепризнаки;;  выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;;выполняютсоревновательныеупражненияиобъясняютихотличительныепризнаки(упражненияизбазовыхвидовспорта); | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 2.2. | **Измерениепульсанаурокахфизическойкультуры** | 1 | 0 | 1 |  | наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь,обсуждаютианализируютправилавыполнения,способподсчётапульсовыхтолчков;;разучиваютдействияпоизмерениюпульсаиопределениюегозначений;;  знакомятсястаблицейвеличинынагрузкипозначениямпульса(малая,средняяибольшаянагрузка);;  проводятмини-исследованияпоопределениювеличинынагрузкипозначениямпульсаипоказателямтаблицыпривыполнениистандартногоупражнения(30приседаний  вспокойномтемпе); | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 2.3. | **Дозировкафизическойнагрузкивовремя занятий физическойкультурой** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействийдозировкинагрузкинаорганизм,обучаютсяеёзаписивдневникефизическойкультуры;;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 величиныфизическойнагрузкипотаблице;;  составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие наорганизмспомощьюизмеренияпульсавначалеипоокончаниивыполнения(поразницепоказателей); | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| Итогопоразделу | | 4 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел3.**Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Закаливаниеорганизма** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания,особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;разучиваютпоследовательностьприёмовзакаливанияприпомощиобливанияподдушем,способырегулированиятемпературныхивременныхрежимов;;  составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметрывременныхитемпературныхрежимовводывнедельномцикле(спомощьюродителей);;проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком ихпроведения; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 3.2. | **Дыхательнаягимнастика** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждаютпонятие«дыхательнаягимнастика»,выявляютианализируютотличительныепризнакидыхательнойгимнастикиотобычногодыхания;;  разучиваютправилавыполненияупражненийдыхательнойгимнастики,составляютиразучиваютеёкомплексы(работавгруппахпообразцу);;  выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательнойгимнастикинавремявосстановленияпульсапослефизическойнагрузки:;   1. —выполняютпробежкувравномерномтемпепостадионуодинкругиотдыхают30с,послечегоизмеряютификсируютпульсвдневникефизическойкультуры;; 2. —отдыхают2—3минивновьвыполняютпробежкувравномерномтемпе(одинкругпостадиону);; 3. —переходятнаспокойнуюходьбусвыполнениемдыхательныхупражненийвтечение30с,послечегоизмеряютификсируютпульсвдневникефизическойкультуры;; 4. —сравниваютдвапоказателяпульсамеждусобойиделаютвыводовлияниидыхательныхупражненийнавосстановлениепульса; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 3.3. | **Зрительнаягимнастика** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждаютпонятие«зрительнаягимнастика»,выявляютианализируютположительноевлияниезрительнойгимнастикиназрениечеловека;;  анализируютзадачииспособыорганизациизанятийзрительнойгимнастикойвовремяработызакомпьютером,выполнениядомашнихзаданий;;  разучиваютправилавыполненияупражненийзрительнойгимнастики,составляютиразучиваютеёкомплексы(работавгруппахпообразцу); | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| Итогопоразделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основамиакробатики".***Строевыекомандыиупражнения** | 2 | 0 | 2 |  | разучиваютправилавыполненияпередвиженийвколонепоодномупокоманде  «Противоходомналевошагоммарш!»;;  разучиваютправилаперестроенияуступамиизколонныпоодномувколоннупотрииобратнопокомандам:;   1. —«Класс,потрирассчитайсь!»;; 2. —«Класс,вправо(влево)приставнымишагамивколоннупотришагоммарш!»;;3—«Класс,насвоиместаприставнымишагами,шагоммарш!»;;   разучиваютправилаперестроенияизколонныпоодномувколоннупотри,споворотомвдвижениипокоманде:;   1. —«Вколоннупотриналевошагоммарш!»;; 2. —«Вколоннупоодномусповоротомналево,вобходшагоммарш!»; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основамиакробатики".***Лазаньепоканату** | 1 | 0 | 1 |  | наблюдаютианализируютобразецтехникилазаньяпоканатувтриприёма,выделяютосновныетехническиеэлементы,определяюттрудностиихвыполнения;;  разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя нагимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мячамежду колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе нагимнастическойскамейке;виснагимнастическомканатесосгибаниемиразгибаниемногвколенях);;  разучиваюттехникулазаньяпоканату(пофазамдвиженияивполнойкоординации); | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основамиакробатики".* **Передвижения погимнастическойстенк***е* | 2 | 0 | 2 |  | выполняютпередвижениепополулицомкгимнастическойстенкеприставнымшагомпоочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь науровнегруди;;  выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком потретьей(четвёртой)жердигимнастическойстенки,удерживаясьхватомсверхузажердьнауровнегруди;;  наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенкеразноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;разучиваютлазаньепогимнастическойстенкеразноимённымспособомнанебольшуювысотуспоследующимспрыгиванием;;  разучиваютлазаньеиспускпогимнастическойстенкеразноимённымспособомнанебольшуювысоту;;  выполняютлазаньеиспускпогимнастическойстенкенабольшуювысотувполнойкоординации; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основамиакробатики".* **Передвижения погимнастическойскамейке** | 3 | 0 | 3 |  | выполняютстилизованнуюходьбуспроизвольнымдвижениемрук(вперёд,вверх,назад,встороны);;  выполняютдвижениятуловищастояивовремяходьбы(поворотывправуюилевуюсторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны ивперёд);;  выполняютпередвиженияспинойвперёдсповоротомкругомспособомпереступания;;выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен,приставнымшагомсчередованиемдвижениялевымиправымбоком;;  разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд споворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен идвижениемрукамивразныестороны,приставнымшагомпоочерёднолевымиправымбоком,скрёстнымшагомпоочерёднолевымиправымбоком); | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".* **Прыжки черезскакалку** | 3 | 0 | 3 |  | наблюдаютиобсуждаюттехникувыполненияпрыжковчерезскакалкусизменяющейсяскоростьювращениявперёд;;  обучаютсявращениюсложеннойвдвоескакалкипоочерёдноправойилевойрукой,стоянаместе;;  разучиваютпрыжкинадвухногахсодновременнымвращениемскакалкиоднойрукойсразнойскоростьюпоочерёдносправогоилевогобока;;  разучиваютпрыжкинадвухногахчерезскакалку,вращающуюсясизменяющейсяскоростью;;  наблюдаютианализируютобразецтехникипрыжкачерезскакалкунадвухногахсвращениемназад,обсуждаюттрудностиввыполнении;;  разучиваютподводящиеупражнения(вращениепоочерёдноправойилевойрукойназадсложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назадсложеннойвдвоескакалкипоочерёдносправогоилевогобока);;  выполнениепрыжковчерезскакалкунадвухногахсвращениемназад; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".* **Ритмическаягимнастика»** | 3 | 0 | 3 |  | знакомятсяспонятием«ритмическаягимнастика»,особенностямисодержаниястилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражненийритмическойгимнастикиотупражненийдругихвидовгимнастик;;  разучиваютупражненияритмическойгимнастки:;   1. и.п.—основнаястойка;1—поднимаярукивстороны,слегкаприсесть;2—сохраняятуловищенаместе,ногислегкаповернутьвправуюсторону;3—повернутьногивлевуюсторону;4—принятьи.п.;; 2. и.п.—основнаястойка,рукинапоясе;1—одновременноправойногойшагвперёднаносок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шагвперёднаносок,левуюрукувперёдпередсобой;4—и.п.;; 3. и.п.—основнаястойка,ногиширеплеч;1—2—вращениеголовойвправуюсторону;3—4—вращениеголовойвлевуюсторону;; 4. и.п.—основнаястойка,ногиширеплеч;кистирукнаплечах,локтивстороны;1—одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямитьвверх;2—принятьи.п.;3—одновременносгибаяправуюрукуинаклоняятуловищевправо,правуюрукувыпрямитьвверх;4—принятьи.п.;; 5. и.п.—основнаястойка,ногиширеплеч,рукинапоясе;1—одновременносгибаяправуюилевуюногу,поворотнаправо;2—принятьи.п.;3—одновременносгибаялевуюиправуюногу,поворотналево;4—принятьи.п.;; 6. и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку влокте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклонитьсявправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимаяправуюрукувверх,отставитьлевуюногувсторонуинаклонитьсявлево;4—принятьи.п.;; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.7. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".* **Танцевальныеупражнения** | 3 | 0 | 3 |  | повторяютдвижениятанцагалоп(приставнойшагвправуюилевуюсторонусподскокомиприземлением;шагвперёдсподскокомиприземлением);;  выполняюттанецгалопвполнойкоординацииподмузыкальноесопровождение(впарах);;  наблюдаютианализируютобразецдвиженийтанцаполька,находятобщееиразличиясдвижениямитанцагалоп;;  выполняютдвижениятанцаполькапоотдельнымфазамиэлементам:;  1—небольшойшагвперёдправойногой,леваяногасгибаетсявколене;;2—подскокнаправойноге,леваяногавыпрямляетсявперёдкнизу;;   1. —небольшойшаглевойногой,праваяногасгибаетсявколене;; 2. —подскокналевойноге,праваяногавыпрямляетсявперёдкнизу;; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.8. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".* **Прыжоквдлинусразбега** | 3 | 0 | 3 |  | наблюдаютианализируютобразецтехникипрыжкавдлинусразбега,способомсогнувноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание,полёт,приземление);;  разучиваютподводящиеупражнениякпрыжкусразбега,согнувноги:;1—спрыгиваниесгоркиматовсвыполнениемтехникиприземления;;   1. —спрыгиваниесгоркиматовсосгибаниемиразгибаниемногвколеняхвовремяполёта;; 2. —прыжкисместавперёд-верхтолчкомоднойногойсразведениемисведениемногвполёте;; 3. —прыжкиспрямогоразбегачерезпланкутолчкомоднойногойиприземлениемнадвеноги;;   выполняютпрыжоквдлинусразбега,согнувногивполнойкоординации; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.9. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".* **Броскинабивногомяча** | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы вположениистояисидя,анализируютособенностивыполненияотдельныхегофазиэлементов;;  разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;разучиваютбросокнабивногомячаиз-заголовывположениисидячерезнаходящуюсявперединанебольшойвысотепланку; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.10. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".* **Беговыеупражнения повышеннойкоординационнойсложности** | 9 | 0 | 9 |  | выполняютупражнения:;   1. —челночныйбег3×5м,челночныйбег4×5м,челночныйбег4×10м;; 2. —пробеганиеподгимнастическойперекладинойснаклономвперёд,снаклономвперед-всторону(высотаперекладинынауровнигрудиобучающихся);; 3. —бегчерезнабивныемячи;; 4. —бегснаступаниемнагимнастическуюскамейку;; 5. —бегпонаклоннойгимнастическойскамейке(вверхивниз);;6—ускорениесвысокогостарта;;   7—ускорениесповоротомнаправоиналево;; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка".Передвижение на лыжаходновременнымдвухшажнымходом | 9 | 0 | 9 |  | наблюдаютианализируютобразецучителя,выделяютотдельныефазыиособенностиихвыполнения;;  разучиваютпоследовательнотехникуодновременногодвухшажногохода:;   1. —одновременноеотталкиваниепалкамиискольжениенадвухлыжахснебольшогопологогосклона;; 2. —приставлениеправойлыжиклевойлыжеиодновременноеотталкиваниепалками;;3—двухшажныйходвполнойкоординации; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.12. | *Модуль "Лыжная подготовка".***Поворотыналыжахспособомпереступания** | 8 | 0 | 8 |  | наблюдаютианализируютобразецповоротовналыжахспособомпереступания,обсуждаютособенностиеговыполнения;;  выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;выполняютповоротыпереступаниемвлевуюсторонувовремяспускаснебольшогопологогосклона; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.13. | Модуль "Лыжная подготовка".Повороты на лыжах способомпереступания | 10 | 0 | 10 |  | наблюдаютианализируютобразецторможенияплугом,уточняютэлементытехники,особенностиихвыполнения;;  выполняютторможениеплугомприспускеснебольшогопологогосклона; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.14. | Модуль "Плавательная подготовка".Плавательнаяподготовка | 0 | 0 | 0 |  |  | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| 4.15. | *Модуль"Подвижныеиспортивныеигры".* **Подвижные игры сэлементамиспортивныхигр** | 5 | 0 | 5 |  | разучиваютправилаподвижныхигр,условияихпроведенияиспособыподготовкиигровойплощадки;;  наблюдаютианализируютобразцытехническихдействийразучиваемыхподвижныхигр,обсуждаютособенностиихвыполнениявусловияхигровойдеятельности;;  разучиваюттехническиедействияподвижныхигрсэлементамиигрыбаскетбола,волейбола,футбола;;  разучиваюттехническиедействияподвижныхигрсэлементамилыжнойподготовки;;играютвразученныеподвижныеигры; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.16. | *Модуль"Подвижныеиспортивныеигры".***Спортивныеигры** | 5 | 0 | 5 |  | ;  наблюдаютзаобразцамитехническихдействийигрыбаскетбол,уточняютособенностиихвыполнения;;  разучиваюттехническиеприёмыигрыбаскетбол(вгруппахипарах);;1—основнаястойкабаскетболиста;;  2—ловляипередачабаскетбольногомячадвумярукамиотгрудивосновнойстойке;;3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движенииприставнымшагомвправуюилевуюсторону;;  4—ведениебаскетбольногомячашагомсравномернойскоростьюинебольшимиускорениями;;  наблюдаютзаобразцамитехническихдействийигрыволейбол,уточняютособенностиихвыполнения;;  разучиваюттехническиеприёмыигрыволейбол(вгруппахипарах):;1—прямаянижняяподачачерезволейбольнуюсетку;;   1. —приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамиснизу;; 2. —подбрасываниеиловляволейбольногомячадвумярукаминаместеивдвижениивперёдиназад,передвижениемприставнымшагомвправуюилевуюсторону;; 3. —лёгкиеударыповолейбольномумячуснизувверхдвумярукаминаместеивдвижении,передвижениемприставнымшагомвправуюилевуюсторону;; 4. —приёмипередачамячавпарахдвумярукамиснизунаместе;; 5. —приёмипередачамячавпарахдвумярукамиснизувпередвижениеприставнымшагомвправуюилевуюсторону;;   наблюдаютзаобразцамитехническихдействийигрыфутбол,уточняютособенностиихвыполнения;;  разучиваюттехническиеприёмыигрыфутбол(вгруппахипарах):;  1—ведениефутбольногомячасравномернойскоростьюзмейкой,попрямой,покругу;;2—ударпонеподвижномуфутбольномумячувнутреннейсторонойстопыснебольшогоразбегавмишень; | Устныйопрос;Практическаяработа; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| Итогопоразделу | | 69 |  | | | | | |
| Раздел5.**Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация приростапоказателей физических качеств кнормативным требованиямкомплексаГТО** | 24 | 1 | 23 |  | демонстрируютприростыпоказателейфизическихкачествкнормативнымтребованиямкомплексаГТО; | Практическаяработа;Тестирование; | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru |
| Итогопоразделу | | 24 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 | 1 | 98 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 1. | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. | 1 | 0 | 0 |  | Устныйопрос; |
| 2. | История возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта и современного спорта . | 1 | 0 | 0 |  | Устныйопрос; |
| 3. | История плавания и олимпийского движения. | 1 | 0 | 0 |  | Устныйопрос; |
| 4. | Классификация физических упражнений по направлениям | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос; |
| 5. | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 1 |  | УстныйопросПрактическаяработа; |
| 6. | Нагрузка. Влияние нагрузкина мышцы. Правила составления комплексов физических упражнений | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос  Практическаяработа; |
| 7. | Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; Практическаяработа; |
| 8. | Закаливание организма. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос Практическаяработа; |
| 9. | Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос  Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос; |
| 11. | Строевые упражнения в движении противоходом ;перестроении из колонны по одному в колонну по три,стоя на месте и в движении | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 12. | Упражнения в лазании по канату в три приёма. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 13. | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способам и ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 14. | 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. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 15. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 17. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правыми левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 18. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правыми левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 19. | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 20. | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 21. | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 23. | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 24. | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 25. | Упражнения в танцах галоп и полька | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 26. | Упражнения в танцах галоп и полька | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 27. | Упражнения в танцах галоп и полька | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 28. | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 30. | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 31. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 32. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 33. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 34. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 35. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 36. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 37. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности : с максимальной скоростью на дистанции 30 м | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности :максимальной скоростью на дистанции30 м | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 39. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности :максимальной скоростью на дистанции30 м | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 40. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: ; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 41. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: ; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 42. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: ; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 43. | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 44. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 46. | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 47. | Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 48. | Техника поворота на лыжахспособомпереступания | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 49. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 50. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 51. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 52. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 53. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 55. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 56. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 57. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 58. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 59. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 60. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 61. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 62. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 64. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 65. | Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 66. | Составление планасамостоятельных занятий поразвитию выносливости вовремялыжныхпрогулок | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 67. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 68. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 69. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 70. | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 71. | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 72. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивной игры футбол. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73. | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа;Тестирование; |
| 74. | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 75. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивной игры волейбол | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 76. | Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 77. | Баскетбол: ведение, ловля ипередача баскетбольногомяча | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 78. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивной игры баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 79. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 80. | Развитие силы (с предметами и весом собственного тела)подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 81. | развитие силы (с предметами и весом собственного тела)подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82. | Плавание. Влияние занятий плаванием на работу систем организма. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 83. | Плавание. Подвижные игры и эстафеты на воде. | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 84. | Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | ;  Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 85. | развитие выносливости (впрыжках, беге иходьбе);подвижные испортивныеигр | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 86. | Развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 87. | Развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 88. | развитие координации(броски малого мяча в цель ,пере- движения на возвышенной опоре).подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 89. | развитие координации(броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре).подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90. | Челночный бег 3х10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.) | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 91. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 92. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами( см) | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 93. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 94. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 95. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 96. | **Промежуточная аттестация Тестирование.** | 1 | 1 | 0 |  | Письменныйконтроль;Тестирование; |
| 97. | Развитие силы (с предметами и весом собственного тела) подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 98. | Развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 99. | развитие координации(броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре).подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 100. | Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе) ; подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 101. | развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 102. | развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 1 |  | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 1 | 98 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с.

.Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-01.php>(Нормативы ГТО) [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол Ноутбук учителя Проектор

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мат гимнастический прямой Перекладина гимнастическая пристенная Перекладина навесная универсальная Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий Комплект судейский

Ботинки для лыж Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой. Ворота для футбола

Мяч баскетбольный Мяч футбольный Мяч волейбольный