

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Псковской области

Администрация опочецкого района

МБОУ "Центр образования Опочецкого района

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей физической культуры

Руководитель МО: Исакова М.А.
_____ Исакова М.А.

Протокол №
от "" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор Центра образования
Опочецкого района Дмитриева С.Ю.
_____ Дмитриева С.Ю.

Приказ
№ 319 – ОД
от
30.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1651833)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Исакова Мария Анатольевна, Радзин Роман Петрович, Андреева Маргарита Васильевна, Александрова Анна Сергеевна, Константинова Светлана Викторовна
Учителя физической культуры

г. Опочка 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

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

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	1				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;	
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1				знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Устный опрос;	
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;;	Практическая работа;	
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1				знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1				разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;	Устный опрос;	
3.2.	Дыхательная гимнастика	1				обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
3.3.	Зрительная гимнастика	1				разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Практическая работа;	
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12	6			1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;;	Тестирование;	

4.2.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	9		1		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	4		1		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;	Практическая работа;	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2		2		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;	Практическая работа;	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	4		2		разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Практическая работа;	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	4		2		разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;	Практическая работа;	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	1			наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;	Контрольная работа;	
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	4		1		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;	Практическая работа;	
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3		1		наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;	Практическая работа;	
4.10.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	3		1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;;	Устный опрос;	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2		2		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1		1		выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;	Практическая работа;	
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2		1		выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	1			разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;	Контрольная работа;	

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12		2		разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);;	Практическая работа;	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	12	1			разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;	Контрольная работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
Итого по разделу		83						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12		5		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	22				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов. ТБ на уроках физической культуры, требования к одежде и обуви, знакомство с программой	1				Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений. Построение в шеренгу строевые приемы Высокий старт. Стартовый разгон.	1				Практическая работа;
3.	Подготовка к ГТО. Бег с высокого старта 2х20, 2х30м	1				Практическая работа;
4.	Подготовка к ГТО. Бег 30 м. Метание мяча с места	1				Практическая работа;
5.	Правила бега на короткие дистанции. Подготовка к ГТО. Бег 30 м – конрт.	1	1			Контрольная работа;
6.	Подготовка к ГТО. Бег в медленном темпе до 500м. метание мяча вдаль с места	1				Практическая работа;
7.	Подготовка к ГТО. Прыжок в длину с места. Метание мяча вдаль. Бег в среднем темпе до 300м.	1				Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с места. метание мяча. Бег в среднем темпе до 500м	1				Практическая работа;
9.	Прыжок в длину с места, бег в среднем темпе 500м., метание мяча вдаль на результат.	1		1		Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с места- на результат, бег 500м с максимальной скоростью	1		1		Тестирование;

11.	Подготовка ГТО – челночный бег 2х20м,наклон вперед стоя, бег 6мин в среднем темпе.	1				Практическая работа;
12.	Дозировка физической нагрузки на уроках. Бег 500м -контр	1	1			Контрольная работа;
13.	Подготовка к ГТО –бег в среднем темпе до 1000м., челночный бег 3х10м	1				Практическая работа;
14.	Подготовка к ГТО – челночный бег 3х10м, Подъём туловища за	1				Практическая работа;
15.	Подготовка к ГТО челночный бег 3х10м – контр. наклон вперед стоя, подъем туловища за 20сек.	1	1			Контрольная работа;
16.	Беседа о правилах Т.Б на уроках подвижных игр, условия их проведения. Броски мяча в парах одной рукой.	1				Устный опрос;
17.	Разучивание правил игры«Народный мяч», броски мяча в парах двумя, одной рукой, игра по упрощённым	1				Практическая работа;
18.	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Народный мяч».	1				Практическая работа;
19.	Судейство игры. Практические действия игры.	1				Практическая работа;
20.	Совершенствование изученных элементов игры.	1				Практическая работа;
21.	Игра «Народный мяч» с учетом активности и соблюдение правил игры – учётная.	1		1		Практическая работа;
22.	Игра «Мяч через веревочку»- разучивание правил игры, игра.	1				Практическая работа;

23.	Разучивание технических действий в игре «Мяч через верёвочку». Игра.	1				Практическая работа;
24.	ОРУ на координацию движений, практические действия в игре «Мяч через верёвочку» учётная	1		1		Практическая работа;
25.	Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики. Ходьба в колонне по одному, противоходом Группировка, перекат, стойка на лопатках.	1				Устный опрос;
26.	Перестроение по расчёту, стойка на лопатках, кувырок вперед. Подготовка к ГТО-подъём туловища за 30сек.	1				Практическая работа;
27.	Перестроение в колонну по три поворотом в движении, стойка на лопатках – учётная, кувырок вперёд.	1		1		Практическая работа;
28.	ОРУ с гим. палкой, кувырок вперёд, упражнение «мост»из положения лёжа. Подготовка ГТО-подъём туловища за 1мин	1				Практическая работа;
29.	ОРУ с гимн. палкой, кувырок вперёд в группировке- учётный. Подготовка ГТО – подъём туловища за 1мин	1		1		Практическая работа;
30.	Правила ТБ при лазании по канату. Наблюдение и анализ техники лазания по канату в 3приёма, выполнение подводящих упражнений на перекладине	1	1			Контрольная работа;
31.	Выполнение подводящих упражнений на гимн. скамейке, на перекладине	1				Практическая работа;

32.	Выполнение подводящих упражнений на гимнастической скамейке, на перекладине.	1				Практическая работа;
33.	Правила ТБ при выполнении упражнений в равновесии, упражнения зрительной гимнастики, ходьба по скамейки с разными положениями рук.	1				Устный опрос;
34.	Выполнение движений туловища, рук, ног во время движения, с перешагиванием через предметы	1				Практическая работа;
35.	Ходьба приставными шагами, повороты кругом, спиной вперёд, с высоким подниманием колена, с предметами в руках.	1				Практическая работа;
36.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Выполнение изученных заданий –учет.	1		1		Практическая работа;
37.	ТБ при выполнении прыжков через скакалку, прыжки через скакалку на двух, лазание по гимнастической стенке приставными шагами(вправо, влево).	1				Устный опрос;
38.	Прыжки через скакалку на двух с вращением вперёд, лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.	1		1		Практическая работа;
39.	Прыжки через скакалку на двух с вращением вперёд за 15сек, лазание по гимнастической стенке разноимённым способом.	1				Практическая работа;
40.	Прыжки через скакалку на двух за 15сек, с вращением назад, лазание по гимнастической стенке изученными способами.	1				Практическая работа;

41.	Прыжки через скакалку за 15сек с вращением вперёд-учет, лазание по гимн. стенке с последующим спрыгиванием.	1		1		Практическая работа;
42.	Лазание по гимн стенке одноимённым и разноимённым способами, по диагонали, повторение движений танца «галоп».	1				Практическая работа;
43.	Лазание по гимн стенке изученными способами-учёт. Повторение движений танца «галоп».	1		1		Практическая работа;
44.	Движения танца «галоп» под музыкальное сопровождение, учим движения танца «полька»	1				Практическая работа;
45.	Повторение изученных танцевальных движений танца «галоп» и «полька»под музыкальное сопровождение	1				Практическая работа;
46.	Знакомство с понятием «ритмическая гимнастика», её особенность и отличие от других видов гимнастики, разучить 5-6 движений из предложенной комбинации.	1				Устный опрос;
47.	Повторить разученные упражнения и дополнить остальной частью комбинации(ещё 4-5 упражнений)	1				Практическая работа;
48.	Повторить разученные упражнения под музыку	1				Практическая работа;
49.	Выполнение комплекса упражнений ритм. Гимнастики –учёт.	1		1		Практическая работа;

50.	Правила ТБ на уроках плавания, просмотр видеоролика, знакомство с основными видами плавания, выполнение подводящих упражнений для плавания кролем	1				Устный опрос;
51.	Выполнение имитационных упражнений на гимна. скамейке для плавания способом-кроль. Упражнения для укрепления мышц рук, спины и брюшного пресса	1				Практическая работа;
52.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки, обсуждение возможных травм и их анализ. Правила подбора лыж и обуви.	1				Практическая работа;
53.	Построение с лыжами, движение к месту занятий, имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				Практическая работа;
54.	Беседа: соблюдение температурного режима во время занятий, скользящий шаг с одновременным отталкиванием палками, поворот переступанием	1				Устный опрос;
55.	Спуск с небольшого склона с поворотом переступанием, двухшажный ход	1				Практическая работа;
56.	Спуск со склона, двухшажный ход-учёт. Движение по дистанции до1000м.	1		1		Практическая работа;
57.	Правила ТБ при выполнении упражнений с набивным мячом. Бросок набивного мяча в положении стоя. Подготовка ГТО-подтягивания и отжимания	1				Устный опрос;

58.	Бросок набивного мяча двумя руками в положении стоя, сидя, Подготовка ГТО- силовая подготовка.	1				Практическая работа;
59.	Дозировка физической нагрузки, силовая подготовка, бросок набивного мяча	1				Практическая работа;
60.	ОРУ с гантелями, бросок набивного мяча в положении сидя на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель с бм.	1				Практическая работа;
61.	Бросок набивного мяча в положении сидя на дальность –учёт, метание малого мяча в вертикальную цель с бм	1		1		Практическая работа;
62.	Метание малого мяча в вертикальную цель с бм, подготовка ГТО – силовая подготовка.	1				Практическая работа;
63.	Метание малого мяча в цель с расстояниябм –учет.	1	1			Практическая работа;
64.	Правила ТБ во время спортивных игр. Разучивание правил игры«Охотники и утки». Анализ технических	1				Устный опрос;
65.	Подвижная игра «Охотники и утки», «Передал садись», эстафеты с ведением мяча.	1				Практическая работа;
66.	Разучивание технических приёмов игры баскетбол, основная стойка, передача мяча двумя руками от груди.	1				Практическая работа;
67.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Ведение мяча на месте.	1				Практическая работа;

68.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди – учёт. Ведение мяча на месте, в движении.	1		1		Практическая работа;
69.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом, бегом, змейкой	1				Практическая работа;
70.	Ведение мяча в движении – учёт.	1		1		Практическая работа;
71.	Волейбол: приём и передача двумя руками снизу.	1				Практическая работа;
72.	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте, в движении.	1				Практическая работа;
73.	Приём и передача мяча сверху в парах на месте, в движении, прямая нижняя подача.	1				Практическая работа;
74.	Приём и передача мяча изученными способами – учёт.	1		1		Практическая работа;
75.	Футбол: наблюдение за техническими действиями, ведение мяча по прямой, змейкой, передача в парах.	1				Практическая работа;
76.	Ведение мяча, удары по неподвижному мячу, с3-4шагов в мишень.	1				Практическая работа;
77.	Ведение мяча, удары по мячу с места, с 4-5шагов в мишень.	1				Практическая работа;
78.	Выполнение изученных технических приёмов – учёт.	1		1		Практическая работа;
79.	Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги», челночный бег 3х10м.	1				Практическая работа;
80.	Прыжок в высоту с прямого разбега, челночный бег 3х10м.	1				Практическая работа;

81.	Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги», подготовка к ГТО – челночный бег	1				Практическая работа;
82.	Прыжок в высоту «согнув ноги»-учёт. Подготовка к ГТО – челночный бег.	1		1		Практическая работа;
83.	Подготовка к ГТО-прыжок в длину с места, наклон вперед сидя, подъём туловища за 30сек.	1				Практическая работа;
84.	Челночный бег 3х10м –учёт. Подготовка к ГТО –метание мяча вдаль.	1	1			Практическая работа;
85.	Челночный бег 3х10м –учёт. Подготовка к ГТО –метание мяча вдаль.	1				Практическая работа;
86.	Метание мяча вдаль с места, прыжок в длину, бег в медленном темпе 300-400м.	1				Практическая работа;
87.	Прыжок в длину с места – учёт. Метание мяча с места вдаль.	1	1			Практическая работа;
88.	Подготовка к ГТО- метание мяча вдаль с 3х шагов, высокий старт, бег с ускорением до 20м.	1				Практическая работа;
89.	Метание мяча вдаль с 3-5шагов, высокий старт, бег с ускорением до 30м.	1				Практическая работа;
90.	Метание вдаль с 3-5шагов-учёт. Бег с ускорением до 30м	1		1		Практическая работа;
91.	Измерение пульса во время занятий. Бег 30м, упражнения с гантелями.	1				Практическая работа;
92.	Бег 30м – контр. Подготовка к ГТО- бег в медленном темпе до600м.	1	1			Контрольная работа;

93.	Подготовка к ГТО –бег в среднем темпе до1000м, Упражнения на гибкость.	1				Практическая работа;
94.	Дозировка физической нагрузки. Подготовка к ГТО-бег с максимальной скоростью 1000м,	1				Практическая работа;
95.	Бег 1000м-учётн. Упражнения на гибкость, на пресс	1	1			Письменный контроль;
96.	Прыжок в длину с разбег«согнув ноги», подъём туловища за	1				Практическая работа;
97.	Прыжок в длину с разбега«согнув ноги», подъём	1		1		Практическая работа;
98.	Прыжок в длину с разбега«согнув ноги», наклон	1				Практическая работа;
99.	Прыжок в длину с разбега – учёт. Наклон вперёд стоя на скамейке.	1		1		Практическая работа;
100.	100. Наклон вперёд стоя на скамейке –учет. Подвижные игры на координацию	1		1		Практическая работа;
101.	101. Проверка заданий выполнения комплекса ГТО. Подвижные игры.	1				Практическая работа;
102.	Проверка заданий комплекса ГТО, подведение итогов года, игры.	1				Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	22		

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

