**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Верховажского муниципального района

МБОУ "Климушинская начальная школа-детский сад"

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  директор | УТВЕРЖДЕНО  директор |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бубенцова Е.В.

Протокол №7   
от "29" июня 2023 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бубенцова Е.В.

Приказ №22   
от "29" июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**   
**(ID 2045345)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Пономарева Галина Ильинична   
учитель начальных классов

Климушино 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 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на   
гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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

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

*познавательные УУД:*

— понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

— объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

— понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

— обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

— вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

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

*коммуникативные УУД:*

— организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

— правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

— активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

— делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

— контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

— оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**Предметные результаты**   
К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

— демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура у древних народов** | 0.5 | 0 | 0.5 | 01.09.2022 | обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;  становление ценностного отношения к истории и развитию физической  культуры народов России;  осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;; | Устный  опрос; | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов  для учреждений |
| Итого по разделу | | 0.5 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 0.25 | 0 | 0.25 | 06.09.2022 | знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;  выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их  отличительные признаки;;  становление ценностного отношения к истории и развитию физической  культуры народов России;  осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;; | Устный  опрос; | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов  для учреждений |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 0.25 | 0 | 0.25 | 08.09.2022 | наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; | Устный  опрос; | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов  для учреждений |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 0.25 | 0 | 0.25 | 13.09.2022 | знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения  воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; | Устный  опрос; | Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru |
| Итого по разделу | | 0.75 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 0.25 | 0 | 0.25 | 15.09.2022 | 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;; стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Устный  опрос; | http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  РЕСУРСОВ |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 0.25 | 0 | 0.25 | 20.09.2022 | обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Устный  опрос; | http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  РЕСУРСОВ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 0.25 | 0 | 0.25 | 22.09.2022 | обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Устный  опрос; | http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  РЕСУРСОВ |
| Итого по разделу | | 0.75 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 2 | 0 | 2 | 27.09.2022 29.09.2022 | разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде«Противоходом налево шагом марш!»;;  разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:;  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Практическая работа; | Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** | 2 | 0 | 2 | 04.10.2022 06.10.2022 | наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их  выполнения;;  разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со  сгибанием и разгибанием ног в коленях);;  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 2 | 0 | 2 | 11.10.2022 13.10.2022 | выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;  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);  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Практическая работа; | Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 2 | 0 | 2 | 18.10.2022 20.10.2022 | выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;  наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении  упражнения;;  разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 3 | 1 | 2 | 25.10.2022 08.11.2022 | наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;  обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;;  разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;;  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | - |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая**  **гимнастика»** | 2 | 0 | 2 | 10.11.2022 15.11.2022 | знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;  разучивают упражнения ритмической гимнастки:;  1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 —сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 —повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;  2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 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.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 2 | 0 | 2 | 17.11.2022 22.11.2022 | повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;  выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Практическая работа; | Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 3 | 1 | 2 | 24.11.2022 01.12.2022 | 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:;  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | - |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 3 | 0 | 3 | 06.12.2022 13.12.2022 | 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;;  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | - |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  **Беговые упражнения**  **повышенной координационной сложности** | 4 | 0 | 4 | 15.12.2022 27.12.2022 | выполняют упражнения:;  1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".*  **Передвижение на лыжах**  **одновременным двухшажным ходом** | 5 | 1 | 4 | 12.01.2023 26.01.2023 | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;;  стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 5 | 1 | 4 | 31.01.2023 14.02.2023 | наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;  выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | - |
| 4.13. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 6 | 0 | 6 | 16.02.2023 07.03.2023 | наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;;  выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона; стремление к формированию культуры здоровья;  соблюдению правил здорового образа жизни;; | Зачет; | - |
| 4.14. | Модуль "Плавательная  подготовка". Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 |  | -; | -; | - |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с**  **элементами спортивных игр** | 4 | 0 | 4 | 09.03.2023 21.03.2023 | разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы  подготовки игровой площадки;;  наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;  разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры  баскетбола, волейбола, футбола;;  играют в разученные подвижные игры;  влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели;  формирование нравственно-этических норм поведения и правил  межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований; выполнения совместных учебных заданий;; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  РЕСУРСОВ |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 5 | 0 | 5 | 23.03.2023 13.04.2023 | наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;  разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);;  влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели;  формирование нравственно-этических норм поведения и правил  межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований; выполнения совместных учебных заданий;; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  РЕСУРСОВ |
| Итого по разделу | | 50 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей**  **физических качеств к**  **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 16 | 3 | 13 | 18.04.2023 30.05.2023 | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;  Формирование проявления интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности; влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.; | Зачет; | - |
| Итого по разделу | | 16 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 61 |  | | | |

**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 | 0 | 0 | 01.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Техника выполнения  прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | 0 | 0 | 08.09.2022 | Устный опрос; |
| 4. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения прыжку в длину с разбега способом согнув  ноги | 1 | 0 | 0 | 13.09.2022 | Устный опрос; |
| 5. | Закаливание способом  ополаскивания под душем | 1 | 0 | 0 | 15.09.2022 | Устный опрос; |
| 6. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув  ноги | 1 | 0 | 0 | 20.09.2022 | Устный опрос; |
| 7. | Техника выполнения  прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | 22.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Подводящие упражнения  для самостоятельного  обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | 27.09.2022 | Устный опрос; |
| 9. | Способ самостоятельного  обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | 29.09.2022 | Устный опрос; |
| 10. | Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнения стандартной  физической нагрузки | 1 | 0 | 0 | 04.10.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Совершенствование навыков по самостоятельному  ведению общей, партерной разминки и разминки у  опоры в группе | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | Зачет; |
| 12. | Составление комплексов общеразвивающих  упражнений | 1 | 0 | 0 | 11.10.2022 | Устный опрос; |
| 13. | Классификация физических упражнений по  направлениям | 1 | 0 | 0 | 13.10.2022 | Устный опрос; |
| 14. | Правила предупреждение травматизма на  акробатических и  гимнастических уроках | 1 | 0 | 0 | 18.10.2022 | Устный опрос; |
| 15. | Влияние утренней  гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека | 1 | 0 | 0 | 20.10.2022 | Устный опрос; |
| 16. | Составление выполнение комплексов  физкультминуток, утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | 25.10.2022 | Письменный контроль; |
| 17. | Общеразвивающие и подготовительные  упражнения для  самостоятельного  разучивания  гимнастического моста | 1 | 0 | 0 | 27.10.2022 | Устный опрос; |
| 18. | Развитие умений при  выполнении организующих команд и строевых  упражнений: построение и перестроение в одну, две  шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с  равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | 08.11.2022 | Устный опрос; |
| 19. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся  скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | 10.11.2022 | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | 15.11.2022 | Устный опрос; |
| 21. | Комплекс силовых  упражнений с гантелями для мышц рук | 1 | 0 | 0 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Лазание по  гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 | 22.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Общеразвивающие и  подготовительные  упражнения для разучивания техники лазания по  гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 | 24.11.2022 | Устный опрос; |
| 24. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по  канату в три приема | 1 | 0 | 0 | 29.11.2022 | Устный опрос; |
| 25. | Лазание по канату в два приема | 1 | 0 | 0 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Техника передвижения и повороты на  гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Общеразвивающие  упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | Устный опрос; |
| 28. | Полоса препятствий с  передвижением по  гимнастическому бревну, перелезание и ползание. | 1 | 0 | 0 | 13.12.2022 | Устный опрос; |
| 29. | Эстафета с выполнением прыжков через  гимнастическую скакалку | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Влияние утренней  гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека | 1 | 0 | 0 | 20.12.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Классификация физических упражнений по  направлениям | 1 | 0 | 0 | 22.12.2022 | Устный опрос; |
| 32. | Гимнастика и виды  гимнастической разминки | 1 | 0 | 0 | 27.12.2022 | Устный опрос; |
| 33. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 0 | 0 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Закаливание способом  ополаскивания под душем.  Способы составления графика закаливающих процедур. | 1 | 0 | 0 | 17.01.2023 | Устный опрос; |
| 35. | Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных  прогулок | 1 | 0 | 0 | 19.01.2023 | Устный опрос; |
| 36. | Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | 24.01.2023 | Устный опрос; |
| 37. | Техника передвижения  одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Практическая работа; |
| 38. | Подводящие упражнения  для самостоятельного  обучения передвижению  одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | 31.01.2023 | Устный опрос; |
| 39. | Передвижение  одновременным двушажным лыжным ходом с  равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | 02.02.2023 | Зачет; |
| 40. | Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 07.02.2023 | Зачет; |
| 41. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения технике поворота на лыжах способом  переступания | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Практическая работа; |
| 42. | Техника передвижения  попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 1 | 14.02.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения передвижению  попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | 16.02.2023 | Устный опрос; |
| 44. | Передвижение  попеременным двушажным лыжным ходом с  равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 | 21.02.2023 | Устный опрос; |
| 45. | Правила развития  выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 | 28.02.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Составление плана  самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | 02.03.2023 | Устный опрос; |
| 47. | Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания» | 1 | 0 | 0 | 07.03.2023 | Устный опрос; |
| 48. | Правила организации и  проведение подвижной игры«Парашютисты» | 1 | 0 | 0 | 09.03.2023 | Устный опрос; |
| 49. | Правила организации и  проведения подвижной игры«Защита укрепления». | 1 | 0 | 0 | 14.03.2023 | Устный опрос; |
| 50. | Правила организации и  проведения подвижной игры«Стрелки» | 1 | 0 | 0 | 16.03.2023 | Устный опрос; |
| 51. | Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнения стандартной  физической нагрузки | 1 | 0 | 0 | 21.03.2023 | Устный опрос; |
| 52. | Общеразвивающие  упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | 23.03.2023 | Устный опрос; |
| 53. | Техника ведения  баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 | 04.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения технике ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | 06.04.2023 | Устный опрос; |
| 55. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | 11.04.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Игровые действия  подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 0 | 13.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Игровые действия  подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 | 18.04.2023 | Устный опрос; |
| 58. | Волейбол как спортивная игра | 1 | 0 | 0 | 20.04.2023 | Устный опрос; |
| 59. | Техника прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | 25.04.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Подводящие упражнения  для самостоятельного  разучивания прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | 27.04.2023 | Устный опрос; |
| 61. | Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 1 | 02.05.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Подводящие упражнения для самостоятельного  разучивания приема мяча снизу двумя руками в  волейболе | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Устный опрос; |
| 63. | Игровые действия  подвижной игры «Круговая лапта» | 1 | 0 | 0 | 11.05.2023 | Устный опрос; |
| 64. | Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта» | 1 | 0 | 0 | 16.05.2023 | Устный опрос; |
| 65. | Футбол как спортивная игра | 1 | 0 | 0 | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Общеразвивающие  упражнения для обучения игре футбол | 1 | 0 | 0 | 23.05.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67. | Техника выполнения  прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | 0 | 0 | 25.05.2023 | Устный опрос; |
| 68. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения прыжку в длину с разбега способом согнув  ноги | 1 | 0 | 0 | 30.05.2023 | Устный опрос; |
| 69. |  | 1 |  |  |  |  |
| 70. |  | 1 |  |  |  |  |
| 71. |  | 1 |  |  |  |  |
| 72. |  | 1 |  |  |  |  |
| 73. |  | 1 |  |  |  |  |
| 74. |  | 1 |  |  |  |  |
| 75. |  | 1 |  |  |  |  |
| 76. |  | 1 |  |  |  |  |
| 77. |  | 1 |  |  |  |  |
| 78. |  | 1 |  |  |  |  |
| 79. |  | 1 |  |  |  |  |
| 80. |  | 1 |  |  |  |  |
| 81. |  | 1 |  |  |  |  |
| 82. |  | 1 |  |  |  |  |
| 83. |  | 1 |  |  |  |  |
| 84. |  | 1 |  |  |  |  |
| 85. |  | 1 |  |  |  |  |
| 86. |  | 1 |  |  |  |  |
| 87. |  | 1 |  |  |  |  |
| 88. |  | 1 |  |  |  |  |
| 89. |  | 1 |  |  |  |  |
| 90. |  | 1 |  |  |  |  |
| 91. |  | 1 |  |  |  |  |
| 92. |  | 1 |  |  |  |  |
| 93. |  | 1 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94. |  | 1 |  |  |  |  |
| 95. |  | 1 |  |  |  |  |
| 96. |  | 1 |  |  |  |  |
| 97. |  | 1 |  |  |  |  |
| 98. |  | 1 |  |  |  |  |
| 99. |  | 1 |  |  |  |  |
| 100. |  | 1 |  |  |  |  |
| 101. |  | 1 |  |  |  |  |
| 102. |  | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 11 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**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»;   
Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методическое пособие для учителей физической культуры и учителей начальных классов.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ   
Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru   
http://fizkultura-na5.ru/   
https://fk-i-s.ru/   
Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru,

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**   
Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**   
Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца