**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

управление образования мэрии г. Череповца

МАОУ "ОЦ № 36"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принято:**  **Педагогическим советом**  **протокол № 1**  **от «\_29\_\_» \_08\_\_2022 г.** | **Рассмотрено:**  **на заседании МО**  **протокол № 1**  **от «\_28\_» 08. 2022 г.** | **Утверждено:**  **Приказом директора МАОУ«ОЦ № 36»**  **№ 196 от « 31 » 08. 2022 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4859901)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Адамова Лариса Владимировна

учитель

город Череповец

**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** | 3 | 0 | 3 | 05.09.2022 12.09.2022 | знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 1 | 0 | 1 | 15.09.2022 | знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 2 | 0 | 2 | 22.09.2022 26.09.2022 | знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3.**Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 0.5 | 0 | 0.5 | 03.10.2022 | обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 0.5 | 0 | 0.5 | 06.10.2022 | обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Строевые команды и упражнения** | 3 | 0 | 3 | 10.10.2022 17.10.2022 | 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:; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Лазанье по канату** | 1 | 0 | 1 | 20.10.2022 | наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Передвижения по гимнастической скамейке** | 5 | 0 | 5 | 25.10.2022 15.11.2022 | выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Передвижения по гимнастической стенк***е* | 3 | 0 | 3 | 17.11.2022 24.11.2022 | выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Прыжки через скакалку** | 3 | 0 | 3 | 28.11.2022 05.12.2022 | 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;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; | Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Ритмическая гимнастика»** | 4 | 0 | 4 | 08.12.2022 19.12.2022 | знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Танцевальные упражнения** | 4 | 0 | 4 | 22.12.2022 12.01.2023 | 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);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 6 | 1 | 5 | 16.01.2023 02.02.2023 | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:; | Контрольная работа; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 3 | 0 | 3 | 06.02.2023 13.02.2023 | наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; | Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 3 | 0 | 3 | 16.02.2023 27.02.2023 | наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона; | Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 3 | 0 | 3 | 02.03.2023 09.03.2023 | рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.12. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 5 | 0 | 5 | 13.03.2023 03.04.2023 | 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;; | Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в длину с разбега** | 2 | 1 | 1 | 06.04.2023 10.04.2023 | 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:; | Контрольная работа; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Броски набивного мяча** | 2 | 0 | 2 | 13.04.2023 17.04.2023 | наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; | Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 3 | 1 | 2 | 20.04.2023 27.04.2023 | выполняют упражнения:; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 3 — бег через набивные мячи;; | Контрольная работа; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Спортивные игры** | 3 | 0 | 3 | 04.05.2023 11.05.2023 | наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; | Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 53 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 6 | 3 | 3 | 15.05.2023 31.05.2023 | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Контрольная работа; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Знания о физической культуре (3 ч)Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 2. | История возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта | 1 | 0 | 1 | 08.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 3. | История появления современного спорта | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 4. | Способы самостоятельной деятельности (4 ч)Виды физических упражнений | 1 | 0 | 1 | 15.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | 22.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 7. | Измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки . Составление индивидуальных планов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Оздоровительная физическая культура (2 ч)Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 9. | Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Спортивно оздоровительная ФК. Модуль "Гимнастика с основами акробатики"- 20 ч. Строевые команды и упражнения. Строевые упражнения в движении противоходом. | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Перестроения из колонны по одномув колонну по три, стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Перестроения из колонны по одному в колонну по три в движении. | 1 | 0 | 1 | 13.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Лазанье по канату в три приема (теория). Подводящие упражнения. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 14. | Передвижения по гимнастической скамейке. Стилизованная ходьба с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны) | 1 | 0 | 1 | 20.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Движения туловища стоя и во время ходьбы(повороты в правую и левую сторону с движением рук,отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд) | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Передвижения по гимнастической скамейке   спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком | 1 | 0 | 1 | 07.11.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Передвижения по гимнастической стенке.Передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Зачет; Практическая работа; |
| 25. | Тема«Ритмическая гимнастика»  4 ч. Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Составление  индивидуальных  комбинаций  ритмической гимнастики из  освоенных упражнений. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Составление  индивидуальных  комбинаций  ритмической гимнастики из  освоенных упражнений. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Тема«Танцевальные упражнения» -  4 ч. Движения танца галоп. | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах) | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Движения танца полька,общее и различия с движениями танца галоп. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением. | 1 | 0 | 1 | 29.12.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Модуль "Лыжная подготовка" -  12 ч. Тема "Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом " 6 ч.    Отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 34. | Двухшажный ход в полной координации | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | Практическая работа; |
| 38. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 1 | 0 | 26.01.2023 | Контрольная работа; Практическая работа; |
| 39. | Тема «Повороты на лыжах способом переступания»     3 ч.Повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Повороты на лыжах переступанием в движении. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Повороты на лыжах переступанием в движении. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 42. | Тема «Повороты на лыжах способом переступания»     3 ч Торможение плугом | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 13.02.2023 | Практическая работа; |
| 44. | Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 16.02.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 45. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка (теория) -  3 ч. Правила поведения  в бассейне. Виды современного спортивного плавания:кроль на груди. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 46. | Виды современного спортивного плавания:кроль на спине, брасс. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 47. | Упражнения ознакомительного плавания:  упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); упражнения на погружение в воду (фонтанчик); упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 48. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр    5   ч. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола (ведение, ловля и передача баскетбольного мяча). | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Технические действия подвижных игр с элементами игры волейбола (прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками н аместе и в движении). | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Технические действия подвижных игр с элементами игры футбола "Салки с футбольным мячом", "Точные передачи". | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Самостоятельная организация и проведение спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | 27.03.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Модуль "Лёгкая атлетика".     2  ч.  Прыжок в длину с разбега. Подводящие упражнения к прыжку с разбега,согнув ноги | 1 | 0 | 1 | 30.03.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги | 1 | 1 | 0 | 03.04.2023 | Контрольная работа; Практическая работа; |
| 55. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча  2  ч.  Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Броски набивного мяча из-за головы в положении  стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности   3 ч. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая работа; Тестирование; |
| 58. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий. | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением, с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. | 1 | 1 | 0 | 20.04.2023 | Контрольная работа; Практическая работа; |
| 60. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры - 3 ч.       Технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах). | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры.      Технические приёмы игры волейбол  (в группах и парах). | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 62. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры.      Технические приёмы игры футбол  (в группах и парах). | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО 6 ч.   Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 08.05.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 64. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 65. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 15.05.2023 | Практическая работа; Тестирование; |
| 66. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | 18.05.2023 | Контрольная работа; Практическая работа; |
| 67. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | 22.05.2023 | Контрольная работа; Практическая работа; |
| 68. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | 25.05.2023 | Контрольная работа; Практическая работа; |
| 69. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 70. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 71. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 72. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 73. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 74. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 75. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 76. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 77. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 78. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 79. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 80. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 81. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 82. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 83. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 84. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 85. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 86. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 87. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 88. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 89. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 90. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 91. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 92. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 93. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 94. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 95. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 96. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 97. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 98. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 99. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 100. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 101. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 102. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 6 | 62 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура;  
3-4 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество;  
"Издательство "Просвещение".;

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Асмолов А.Г. Системно-деятельный подход., М.:Педагогика 2014  
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей(Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение 2015  
  
Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей(Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение 2014  
А.П.Матвеев Физическая культура 3-4 класс учебник  
Жильцова О.А. Организация исследовательской и проектной деятельности школьников М. Просвещение 2014 г.  
Формирование универсальных учебных действий: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя /Под ред. А.Г. АсмоловаМ.: Просвещение, 2015

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://www.fizkulturavshkole.ru/  
http://fizkultura-na5.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

2 Демонстрационные печатные пособия  
2.1 Таблицы по стандартам физической подготовленности Д  
2.2 Плакаты методические Д Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям  
3 Экранно-звуковые пособия  
3.1 Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» Д  
4 Технические средства обучения  
4.1 Мегафон Д  
4.2 Компьютер Д  
4.3 Принтер Д  
4.4 Мультимедиапроектор Д  
5.1 Стенка гимнастическая  
5.3 Козёл гимнастический Г  
5.4 Конь гимнастический  
5.7 Канат для лазанья с механизмом крепления Г  
5.8 Мост гимнастический подкидной Г  
5.9 Скамейка гимнастическая жёсткая Г  
5.10 Гантели наборные Г  
5.11 Коврик гимнастический К  
5.12 Маты гимнастические Г  
5.13 Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) Г  
5.14 Мяч малый (теннисный) К  
5.15 Скакалка гимнастическая К  
5.16 Палка гимнастическая К  
5.17 Обруч гимнастический К  
Лёгкая атлетика  
5.20 Флажки Г  
5.21 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Г  
5.22 Рулетка измерительная (50 м) Д  
Спортивные игры  
5.23 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Г  
5.24 Мячи баскетбольные Г  
5.25 Сетка волейбольная Д  
5.26 Мячи волейбольные  
5.28 Компрессор для накачивания мячей Д  
  
5.35 Весы медицинские с ростомером Д  
Средства доврачебной помощи  
5.36 Аптечка медицинская Д  
Дополнительный инвентарь  
5.37 Доска аудиторная с магнитной поверхностью  
4.19 Мячи футбольные Г  
4.20 Мячи баскетбольные Г  
4.21 Мячи волейбольные Г  
4.22 Сетка волейбольная Д  
4.23 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Включает в себя стеллажи, контейнеры

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Компьютер.  
2. Цифровой проектор  
3. Экран настенный