

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования Исполнительного комитета
Кукморского муниципального района РТ
МБОУ «СОШ с. Ядыгерь»

«Рассмотрено»

Руководитель МО художественно-
эстетического цикла

 Р.Н.Гильмуллина
Протокол №1, 15.08.2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 Г.М.Габбасова
15.08.2023 г.

«Утверждаю»

Директор школы:

 Р.Р.Нуриев
Приказ №91, 15.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 320936)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Хамзин Ф.К.
учитель физической культуры

Кукмор 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данний модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

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 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 приrostы по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 приrostы в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	0,25	0	0,25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru			
Итого по разделу		0,25						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru			
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru			
Итого по разделу		0.75						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура								
1.1	Закаливание организма	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.75	0	0.75	http://fizkulturavshkole.ru/			

					https://spo.1september.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	15	1	14	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	3	5	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					
		68	7	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Разучивание техники высокого старта. Физическая культура у древних народов	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
2	Закрепление техники высокого старта. Совершенствование бега на 30м. История появления современного спорта. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
3	Совершенствование на 30м. Разучивание техники метания мяча. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Виды физических упражнений используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .

	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.					
4	Закрепление техники метания мяча Дозировка физических нагрузок при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
5	Совершенствование техники метания мяча. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
6	Контроль метания мяча. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
7	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки Бег с преодолением препятствий. Развитие физического качества выносливости.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
8	Совершенствование бега на 1000м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Строевые команды и упражнения.	1	0.25	0.75		https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
9	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru

	утренней зарядки. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивной игры баскетбол.					
10	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. Совершенствование челночного бега 3х10м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
11	Совершенствование ловли и передачи мяча в движение. Разучивание ведения мяча в движение. Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивной игры баскетбол.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Закрепление ведения мяча в движение. Совершенствование ловли и передачи мяча в движение. Совершенствование прыжка в длину с места толчком двух ног. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивной игры баскетбол.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru
13	Совершенствование ведения мяча в движение Эстафета с элементами баскетбола. Строевые упражнения.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/

14	Контроль ведения мяча в движение. Совершенствование ловли и передачи мяча в движение. Эстафета с элементами баскетбола. Строевые упражнения	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
15	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя на месте. Строевые упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя на месте. Эстафета с элементами баскетбола. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1				http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
16	Совершенствование подтягивание. Развитие основного физического качества силы. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Строевые упражнения. Развитие физического качества силы. Подведение итогов. Спортивная игра баскетбол.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения перестроений из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Разучивание упражнений на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

18	Закрепление упражнений 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. Строевые упражнения перестроений из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	1	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
19	Совершенствование теста наклона вперед из положения сидя. Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Строевые упражнения в движении противоходом. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
20	Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными	1	0	1	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

	способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Разучивание лазанье по канату в три приема. Строевые упражнения в движении противоходом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге.				
21	Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Строевые упражнения в движении противоходом.	1	0.25	0.75	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
22	Закрепление лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.	1	0	1	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

23	Совершенствование лазанье по канату в три приема. Совершенствование прыжки через скакалку. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0.25	0.75		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
24	Разучивание танцевальных упражнений из танца галоп. Совершенствование лазанье по канату в три приема.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
25	Закрепление танцевальных упражнений из танца галоп. Совершенствование лазанье по канату в три приема.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
26	Совершенствование танцевальных упражнений из танца галоп. Разучивание танцевальных упражнений из танца польки. Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
27	Контроль танцевальных упражнений из танца галоп. Закрепление танцевальных упражнений из танца польки. Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
28	Совершенствование танцевальных	1	0	1		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	упражнений из танца польки. Строевые упражнения в движении противоходом. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.					
29	Совершенствование танцевальных упражнений из танца польки. Строевые упражнения в движении противоходом. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
30	Совершенствование танцевальных упражнений из танца польки. Строевые упражнения в движении противоходом. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
31	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru

	в колонну по три, стоя на месте и в движении.					
32	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru https://resh.edu.ru
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Разучивание передвижения одновременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru
34	Закрепление передвижения одновременным двухшажным ходом. Разучивание поворота на лыжах способом переступанием на месте. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
35	Совершенствование передвижения одновременным двухшажным ходом. Закрепление поворота на лыжах способом переступанием на месте. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
36	Контроль передвижения	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/

	одновременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах. Совершенствование поворота на лыжах способом переступанием на месте. Прохождение дистанции до 1 км.					https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
37	Совершенствование поворота на лыжах способом переступанием на месте. Разучивание поворота на лыжах способом переступанием в движении. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 1,5км. Развитие физического качества выносливости.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
38	Совершенствование поворота на лыжах способом переступанием на месте. Закрепление поворота на лыжах способом переступанием в движении. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 1,5км. Развитие физического качества выносливости.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
39	Совершенствование поворота на лыжах способом переступанием в движении. Разучивание торможения на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 1,5км. Развитие физического качества выносливости.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
40	Совершенствование поворота на	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/

	лыжах способом переступанием в движении. Закрепление торможения на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 1,5км. Развитие физического качества выносливости.					https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
41	Совершенствование торможения на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Развитие физического качества выносливости.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
42	Совершенствование торможения на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Развитие физического качества выносливости.	1	0.25	0.75		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2км. Эстафета с этапом до 100м. Развитие физического качества выносливости.	1	0	1		https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
44	Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru

45	Разучивание ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
46	Закрепление ведение мяча с изменением направления. Совершенствование теста поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
47	Совершенствование ведение мяча с изменением направления. Спортивная игра баскетбол.	1	0	1		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
48	Контроль ведение мяча с изменением направления. Спортивная игра баскетбол. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
49	Разучивание прыжка в высоту. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Эстафеты.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
50	Закрепление прыжка в высоту. Совершенствование теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО.	1	0.25	0.75		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

51	Совершенствование прыжка в высоту. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
52	Совершенствование прыжка в высоту. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
53	Правила безопасности на уроках спортивных и подвижных игр, легкой атлетики. Разучивание приёма и передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движение. Прямая нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
54	Закрепление приёма и передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движение. Прямая нижняя подача. Совершенствование прыжка в длину с места. Подвижные игры с элементами волейбола. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
55	Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движение. Прямая нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
56	Контроль приёма и передачи мяча	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/

	снизу двумя руками на месте и в движение. Прямая нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола.					https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
57	Разучивание ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
58	Закрепление ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
59	Совершенствование ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование теста наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Эстафеты	1	0.25	0.75		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
60	Совершенствование ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

61	Совершенствование высокого старта, техники челночного бега. Совершенствование теста подтягивание. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивной игры футбол.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
62	Совершенствование техники метание малого мяча, бега на 60м. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
63	Совершенствование бега на 60м. Совершенствование техники метание малого мяча. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	1	0	1		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
65	Контроль прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:	1	0.25	0.75		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	бег с преодолением препятствий. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.					
66	Совершенствование бега на 1000м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1	0.25	0.75		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
67	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Подвижные игры.	1	0	1		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7.25	60.75		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Физическая культура», 1-4 класс В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2021г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа начального общего образования физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций)/ институт стратегии развития образования.
Настольная книга учителя Ф.К./ Л.Б.Кофман, Москва «Физкультура и Спорт»
Теория и методика физ-ого воспитания/ Б.А.Ашмарин, Москва «Просвещение»
Как работать по обновлённому стандарту в 1 классе начальной школы. Методические рекомендации для учителя

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ <https://resh.edu.ru>, [infourok.ru](http://fizkulturavshkole.ru/), <http://fizkulturavshkole.ru/>

<https://spo.1september.ru/> edsso.ru, <http://www.gto.ru/>