

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Управление образования АМО "Заиграевский район"

МБОУ Новобрянская СОШ

Программа рассмотрена
и одобрена на заседании МО
учителей начальных классов
МБОУ «Новобрянская сош»
Конф /И.Г.Кожевникова
Протокол № 1
от «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Новобрянская сош»
ТН / С.Н.Грищёва
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ
«Новобрянская сош»
Т.В. Тихонова
Приказ № 168
от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5475214)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1-4 классов

2024г.

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». Данный 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях

физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. 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 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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
 - устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
 - сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
 - выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
 - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
 - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
 - вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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 приросты по учебным четвертям

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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
 - анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
 - демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
 - демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в

подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
 - выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
 - передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
 - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 в 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.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Лёгкая атлетика	11	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2	Кроссовая подготовка	14	0	0	Сайт физкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3	Гимнастика	19	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
4	Подвижные игры	18	0	0	http://videouroki.net
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24	0	0	http://videouroki.net
6	Кроссовая подготовка	7	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
7	Легкая атлетика	9	0	0	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Инструктаж по ТБ	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
3	Ходьба и бег Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
4	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
5	Ходьба и бег ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
7	Прыжки. Прыжки с поворотом; в длину с разбега; с высоты до 40 см .ОРУ. Игры	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на

						портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
8	Прыжки. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Достань солнышко». Эстафеты.	1	0	0		Сайт ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
9	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
10	Метание. Метание малого мяча; метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
11	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; метание набивного мяча. Эстафеты. Игры	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
12	Бег. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
13	Бег. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
14	Бег. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
15	Бег. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы ОРУ. Преодоление малых Опрпятствий. Игра «Пятнашки»	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
16	Бег. Равномерный бег. ОРУ. Чередование бега и ходьбы. (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий.	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих

						учителей» http://www.it-n.ru/communities.
17	Бег. Равномерный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
18	Бег. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
19	Бег. Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Салки с выручалкой»	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
20	Бег. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Игры.	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
21	Бег. Чередование бега и ходьбы(60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.
22	Бег. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (70 бег, 80 ходьба). ОРУ.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
23	Бег Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Салки догонялки».	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
24	Бег. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы(70 бег, 80 ходьба). ОРУ. Игры.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

						http://www.openclass.ru
25	Бег. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Игра «Хитрая лиса».	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
26	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, в сторону. Инструктаж по ТБ.	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.
27	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, в сторону. Инструктаж по ТБ.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
28	Акробатика. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
29	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
30	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок в сторону.	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.
31	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, в сторону. Развитие координационных способностей	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
32	Акробатика. Перестроение. Перекат вперед в упор присев. Кувырок. ОРУ.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

33	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Игры	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
34	Висы. Вис стоя; поднимание прямых и согнутых ног. ОРУ.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
35	Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по ориентирам. ОРУ. Развитие силовых способностей	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
36	Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
37	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
38	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках; подтягивание в висе. ОРУ.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
39	Опорный прыжок, лазание. ОРУ Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
40	Опорный прыжок, лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su

						u/dir/fiz_kultura/9
41	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
42	Опорный прыжок Лазание. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке.	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.
43	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
44	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
45	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.
46	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
47	Подвижные игры. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
48	Подвижные игры. Игра «Охотник и зайцы». Эстафеты.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
49	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый

	способностей					класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
50	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
51	Подвижные игры. Игры: «Посади картошку», «Два Мороза». Эстафеты.	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
52	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
53	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры.	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
54	Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/
55	Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
56	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
57	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
58	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры:	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по

	«Лисы и куры», «Точный расчет».					спортивным играм http://videouroki.net
59	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
60	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
61	Подвижные игры. ОРУ в движении. Эстафеты.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
62	Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
63	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/
64	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
65	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
66	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении; ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
67	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по

	Ловля и передача мяча в движении; ведение на месте. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей					спортивным играм http://videouroki.net
68	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении; ведение на месте. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	0	0		Фрагменты видеоуроков по спортивным играм http://videouroki.net
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
74	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	0		Образовательные сайты для

	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей					учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической

	движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей					культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
84	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игры: «Мяч в корзину», «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
87	Бег. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-

						n.ru/communities .
88	Бег. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
89	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
90	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
91	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
92	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
93	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
94	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/

	с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей					http://uslide.ru/fizkultura
95	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
96	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
97	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0		Презентация по физкультуре на сайте: uchportal.ru/ http://uslide.ru/fizkultura
98	Прыжки с поворотом на 180; в длину с разбега 3–5 шагов; с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
99	Прыжки с поворотом на 180; в длину с разбега 3–5 шагов; с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
100	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в	1	0	0		Образовательные сайты для

	длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4—5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам».					учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4—5 м. ОРУ. Эстафеты.	1	0	0		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
102	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4—5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1	0	0		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник по физической культуре «Физическая культура. 3 класс» /Под редакцией В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2020.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Учебник по физической культуре «Физическая культура. 3 класс» /Под редакцией В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2020.

2. В. И. Лях Авторская учебная программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы» - В. И. Лях, М.: Просвещение, 2022;

3. А. Ю. Патрикеева. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В. И. Ляха. М.: ВАКО, 2022г.

4. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 2020.

5. Журнал «Физическая культура в школе».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм