

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования Сергиево-Посадского городского округа

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Бужаниновская СОШ

А.Б. Никульцев

приказ №53

от "29" августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3384665)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Недюдина Татьяна Валерьевна

с. Бужаниново 2023г.

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 в 3 классе составляет - 72 часа (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:

челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и 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.

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 приросты 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.

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 назначению: 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

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.

Тема раздела	Количество часов	Содержание
Легкая атлетика	17	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Гимнастика	10	<i>Организуемые команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.
Подвижные игры	3	Совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Лыжные гонки. Эстафеты. Прохождение этапа до 1000м.
Подвижные игры на основе баскетбола	11	Передвижения без мяча, с мячом, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на основе баскетбола.

Легкая атлетика	19	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
--------------------	----	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей	1			04.09.2023	Устный; опрос; практическое занятие
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1			07.09.2023	Устный; опрос; практическое занятие
3	Повторение ходьбы через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1			11.09.2023	Устный; опрос; практическое занятие

	Олимпийские игры: история возникновения.					
4	Совершенствование навыков ходьбы через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1			14.09.2023	Устный; опрос; практическое занятие
5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1			18.09.2023	Устный; опрос; практическое занятие
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1			21.09.2023	Устный; опрос; практическое занятие
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1			25.09.2023	Устный; опрос; практическое занятие
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны	1			28.09.2023	Устный; опрос; практическое занятие

	отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.					
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1			02.10.2023	Устный; опрос; практическое занятие
10	Повторение техники метания малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4- 5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1			05.10.2023	Устный; опрос; практическое занятие
11	Метание малого мяча с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1			16.10.2023	Устный; опрос; практическое занятие
12	Повторение техники метания малого мяча с места и на заданное расстояние.	1			19.10.2023	Устный; опрос; практическое занятие

	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.					
13	Закрепление навыков техники метания малого мяча с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	1			23.10.2023	Устный; опрос; практическое занятие
14	Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1			26.10.2023	Устный; опрос; практическое занятие
15	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1			30.10.2023	Устный; опрос; практическое занятие
16	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра « Волк во	1			02.11.2023	Устный; опрос; практическое занятие

	рву». Развитие выносливости.					
17	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра « Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1			06.11.2023	Устный; опрос; практическое занятие
18	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1			09.11.2023	Устный; опрос; практическое занятие
19	Повторение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из	1			13.11.2023	Устный; опрос; практическое занятие

	положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.				
20	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		16.11.2023	Устный; опрос; практическое занятие
21	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		27.11.2023	Устный; опрос; практическое занятие
22	Закрепление навыков выполнения команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй	1		30.11.2023	Устный; опрос; практическое занятие

	рассчитайся!», Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.					
23	Повторение построения в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1			04.12.2023	Устный; опрос; практическое занятие
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической	1	1		07.12.2023	Устный; опрос; практическое занятие

	скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.					
25	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1			11.12.2023	Устный; опрос; практическое занятие
26	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1			14.12.2023	Устный; опрос; практическое занятие
27	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1			18.12.2023	Устный; опрос; практическое занятие

	способностей.					
28	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			21.12.2023	Устный; опрос; практическое занятие
29	ОРУ с обручами. Игры «Салки», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			25.12.2023	Устный; опрос; практическое занятие
30	ОРУ с обручами. Игры «Собачка», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			28.12.2023	Устный; опрос; практическое занятие
31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж. Надевание лыж. Дыхание при ходьбе на лыжах.	1			08.01.2024	Устный; опрос; практическое занятие
32	Повторение правил ТБ. Переноска лыж. Надевание лыж. Дыхание при ходьбе на лыжах. Основные способы передвижения человека.	1			11.01.2024	Устный; опрос; практическое занятие
33	Соблюдение правил переноски лыж. Надевание лыж. Дыхание при ходьбе на лыжах. Основные способы передвижения человека.	1			15.01.2024	Устный; опрос; практическое занятие
34	Переноска лыж. Надевание лыж. Дыхание при ходьбе на лыжах.	1			18.01.2024	Устный; опрос; практическое занятие

	Основные способы передвижения человека.					
35	Переноска лыж. Надевание лыж. Дыхание при ходьбе на лыжах. Основные способы передвижения человека. Попеременный 2-шажный ход без палок.	1			22.01.2024	Устный; опрос; практическое занятие
36	Попеременный 2-шажный ход без палок. Ступающий, скользящий шаг. Эстафета с оббеганием флажков 40м.	1			25.01.2024	Устный; опрос; практическое занятие
37	Спуск в высокой стойке. Попеременный 2-шажный ход без палок. Ступающий, скользящий шаг. Спуск в основной стойке.	1			29.01.2024	Устный; опрос; практическое занятие
38	Спуск в высокой стойке. Попеременный 2-шажный ход без палок. Ступающий, скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъём «л» Совершенствование умения в подъемах и спусках. Подъём «полуёлочкой». «лесенкой».	1			01.02.2024	Устный; опрос; практическое занятие
39	Совершенствование умения в подъемах и спусках.	1			05.02.2024	Устный; опрос; практическое занятие
40	Учет умений по	1			08.02.2024	Устный; опрос;

	технике скольжения без палок. Развитие быстроты.					практическое занятие
41	Передвижение на лыжах 800м. Подвижные игры на воздухе. Развитие выносливости	1			12.02.2024	Устный; опрос; практическое занятие
42	Передвижение на лыжах 1000м. Подвижные игры на воздухе. Развитие выносливости.	1			15.02.2024	Устный; опрос; практическое занятие
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1			26.02.2024	Устный; опрос; практическое занятие
44	Закрепление навыка ловли и передачи мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1			29.02.2024	Устный; опрос; практическое занятие
45	Ловля и передача мяча в движении. Совершенствование ведения на месте правой (левой) рукой в движении	1			04.03.2024	Устный; опрос; практическое занятие

	шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.					
46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра « Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1			07.03.2024	Устный; опрос; практическое занятие
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра « Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1			11.03.2024	Устный; опрос; практическое занятие
48	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1			14.03.2024	Устный; опрос; практическое занятие
49	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	1			18.03.2024	Устный; опрос; практическое занятие

	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.					
50	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Повторение броска двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.	1			21.03.2024	Устный; опрос; практическое занятие
51	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Повторение броска двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.	1			25.03.2024	Устный; опрос; практическое занятие
52	Совершенствование навыка ловли и передачи мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.	1			28.03.2024	Устный; опрос; практическое занятие

53	Совершенствование навыка ловли и передачи мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.	1			01.04.2024	Устный; опрос; практическое занятие
54	Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1			04.04.2024	Устный; опрос; практическое занятие
55	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1			15.04.2024	Устный; опрос; практическое занятие
56	Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	1		18.04.2024	Устный; опрос; практическое занятие
57	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и	1			22.04.2024	Устный; опрос; практическое занятие

	ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.					
58	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1			25.04.2022	Устный; опрос; практическое занятие
59	Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70м). Контроль за дыханием. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1			29.04.2024	Устный; опрос; практическое занятие
60	Кросс (1км). Игра «Гуси – лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1			04.05.2024	Устный; опрос; практическое занятие
61	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м) Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1			08.05.2024	Устный; опрос; практическое занятие
62	Повторение ходьбы через несколько препятствий.	1			11.05.2024	Устный; опрос; практическое

	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м) Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.					занятие
63	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м) Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1			15.05.2024	Устный; опрос; практическое занятие
64	Бег на результат (30, 60 м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1			18.05.2024	Устный; опрос; практическое занятие
65	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра « Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	1			22.05.2024	Устный; опрос; практическое занятие
66	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра « Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	1			25.05.2024	Устный; опрос; практическое занятие
67	Техника метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4- 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно –	1			29.05.2024	Устный; опрос; практическое занятие

	силовых качеств					
68	Повторение техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1			29.05.2024	Устный; опрос; практическое занятие
69	Закрепление умения метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1			06.06.2024	Устный; опрос; практическое занятие
70	Закрепление умения метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1			02.06.2024	Устный; опрос; практическое занятие
71	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1			06.06.2024	Устный; опрос; практическое занятие
72	Праздник	1			06.06.2024	Устный; опрос;

	подвижных игр.					практическое занятие
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	72	2	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебное пособие. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2017г Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов,-Москва ВАКО,2011г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fiz-ura.jimdotrue.com>

<https://урок.рф>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесная перекладина, шведская стена, фишки.

Согласовано:

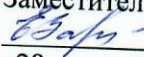
Протокол заседания ШМО №1

Учителей естественно-математического цикла

«28 августа 2023 г.

Проверено:

Заместитель директора по УВР

 Зароченцева Е.Ю.

«28» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855834

Владелец Никульцев Александр Борисович

Действителен с 11.05.2023 по 10.05.2024