|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа рассмотрена на заседании ШМОучителей творческой группы  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от« » августа 2023 г..  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Веденкина Е.Г../ | **«Согласовано»**  « »августа2023 г.  Зам директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Афонина Т.В./ | **«Утверждаю»**  Приказ от .2023г  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шамшина М.В./ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ**

**Физическая культура**

**3 класса**

**начального общего образования**

2023 – 2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Пояснительная записка написана на основе авторской программы В.И.Лях – 8 –е издание, Просвещение.2020 год (Школа России) физическая культура 1-4класс с учетом федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 ( далее – ФГОС НОО)

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**.

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

# 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 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 **3 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 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 приросты в их показателях.

# 3 КЛАСС Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 2 | 0 | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 1 | [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | 0 | 2 | <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 19 | 3 | 16 | **http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38** |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 3 | 16 | **https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/**  Мультиурок, новый образовательный проект для учителей.  Методическая разработка по физической культуре. Раздел легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 15 | 0 | 2 | **http://www.openclass.ru** |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 | **http://www.it-n.ru/communities.**  Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 30 | 0 | 31 | **)https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html**  Инфоурок, образовательный портал. Открытый урок по Волейболу. Прием передача мяча сверху двумя руками. Раздел спортивных игр. |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | 4 | 10 | [https://www.gto.ru](https://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 |  |

**3 КЛАСС Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 1 | 01.09.2023 |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | 0 | 1 | 04.09.2023 |
| 3 | Виды физических упражнений Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 06.09.2023 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 08.09.2023 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок Челночный бег | 1 | 0 | 1 | 11.09.2023 |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств Челночный бег | 1 | 0 | 1 | 13.09.2023 |
| 7 | Закаливание организма под душем Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 1 | 15.09.2023 |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | 18.09.2023 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег с ускорением на короткую дистанцию |  |  |  |  |
| 9 | Строевые команды и упражнения Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 1 | 20.09.2023 |
| 10 | **Б**ег на выносливость  Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 | 22.09.2023 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги  **Б**ег на выносливость | 1 | 0 | 1 | 25.09.2023 |
| 12 | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги  **Б**ег на выносливость | 1 | 1 | 0 | 27.09.2023 |
| 13 | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги Метание мяча с места | 1 | 0 | 1 | 29.09.2023 |
| 14 | Метание мяча с места **Б**ег на выносливость | 1 | 0 | 1 | 02.10.2023 |
| 15 | Метание мяча с 1-3 шагов разбега Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90%-180% с приземлением | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке Метание мяча с 1-3 шагов разбега Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90%-180% с приземлением | 1 | 0 | 1 | 06.10.2023 |
| 17 | Прыжок в высоту способом перешагивание  Прыжки через скакалку  П/игра «Лапта» | 1 | 0 | 1 | 09.10.2023 |  |
| 18 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Прыжки через скакалку  Ч/ бег 3х10 м/ сек | 1 | 1 | 0 | 11.10.2023 |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности с /игры Спортивная игра баскетбол Подвижные игры с  элементами спортивных игр. Разучивание  технических действий подвижных игр с  элементами игры  баскетбола, волейбола, футбола и пионербола | 1 | 0 | 1 | 13.10.2023 |
| 20 | Спортивная игра баскетбол  Ведение баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 16.10.2023 |
| 21 | Спортивная игра баскетбол  Ведение баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 |
| 22 | Спортивная игра баскетбол  Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 | 20.10.2023 |
| 23 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 | 23.10.2023 |
| 24 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 |
| 25 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  Мини баскетбол | 1 | 0 | 1 | 27.10.2023 |
| 26 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 1 | 0 | 06.11.2023 |
| 27 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  Мини баскетбол | 1 | 0 | 1 |  |
| 28 | Спортивные игры.  Разучивание технических приёмов игры баскетбол Мини баскетбол |  |  |  | 08.11.2023 |
| 29 | Спортивные игры.  Наблюдение за образцами технических действий  игры волейбол, уточнение особенностей их  выполнения.  Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 10.11.2023 |
| 30 | Нижняя прямая подача мяча Упражнения в парах приём мяча сверху двумя руками  Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 13.11.2023 |
| 31 | Нижняя прямая подача мяча Упражнения в парах приём мяча сверху двумя руками  Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 |
| 32 | Нижняя прямая подача мяча Упражнения в парах приём мяча сверху двумя руками  Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 17.11.2023 |
| 33 | Нижняя прямая подача мяча Упражнения в парах приём мяча сверху двумя руками | 1 | 1 | 0 | 20.11.2023 |
| 34 | **Инструктаж по техники безопасности по гимнастике** Передвижения по гимнастической стенке  Ритмическая гимнастика Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 |
| 35 | Передвижения по гимнастической скамейке  Акробатические упражнения Стойка на лопатках | 1 | 0 | 1 | 24.11.2023 |
| 36 | Танцевальные упражнения из танца полька Передвижения по гимнастической скамейке Стойка на лопатках Мост | 1 | 1 | 0 | 27.11.2023 |
| 37 | Танцевальные упражнения из танца галоп Передвижения по гимнастической стенке координационной сложностью акробатические упражнения | 1 | 0 | 1 | 29.11.2023 |
| 38 | Акробатические упражнения |  |  |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения  Кувырок вперед | 1 | 0 | 1 | 01.12.2023 |
| 40 | Акробатические упражнения  Кувырок вперёд | 1 | 0 | 1 | 04.12.2023 |
| 41 | Акробатические упражнения  Кувырок вперёд | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 |
| 42 | Акробатические упражнения  Кувырок назад | 1 | 0 | 1 | 08.12.2023 |
| 43 | Акробатические упражнения  Кувырок назад | 1 | 0 | 1 | 11.12.2023 |
| 44 | Акробатические упражнения  Кувырок назад | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 |
| 45 | Акробатические элементы  Висы и упоры | 1 | 0 | 1 | 15.12.2023 |
| 46 | Акробатические элементы  Висы и упоры | 1 | 0 | 1 | 18.12.2023 |
| 47 | Акробатические элементы  Висы и упоры | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 |
| 48 | Лазанье по гимнастической стенке  Опорный прыжок с разбега через козла- вскок в упор присев на козла и соскок | 1 | 0 | 1 | 22.12.2023 |
| 49 | Лазанье по гимнастической стенке  Опорный прыжок с разбега через козла- вскок в упор присев на козла и соскок | 1 | 0 | 1 | 25.12.2023 |
| 50 | Лазанье по гимнастической стенке  Опорный прыжок с разбега через козла- вскок в упор присев на козла и соскок | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 |
| 51 | Упражнения в равновесии  Лазанье по гимнастической стенке  Опорный прыжок с разбега через козла- вскок в упор присев на козла и соскок | 1 | 0 | 1 | 29.12.2023 |
| 52 | Передвижение на лыжах одновременным  двухшажным  ходом. **Техника  безопасности на уроках лыжной подготовки.** | 1 | 0 | 1 | 08.01.2024 |
| 53 | Передвижение на лыжах одновременным  двухшажным ходом.  Разучивание  последовательной техники одновременного  двухшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 |
| 54 | Одновременное  отталкивание палками и  скольжение на двух лыжах с небольшого пологого  склона. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2024 |
| 55 | Передвижение на лыжах одновременным  двухшажным ходом без палок. | 1 | 0 | 1 | 15.01.2024 |
| 56 | Закрепление техники  передвижения на лыжах одновременным  двухшажным ходом без палок. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 |
| 57 | Передвижение на лыжах одновременным  двухшажным ходом с  палками. | 1 | 0 | 1 |  |
|  | Повороты на лыжах  способом переступания |  |  |  | 19.01.2024 |
| 58 | Повороты на лыжах  способом переступания в правую и левую сторону, стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | 22.01.2024 |
| 59 | Повороты на лыжах  способом переступания в левую сторону во время спуска с небольшого  пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 |
| 60 | Закрепление техники  выполнения поворотов на лыжах способом  переступания. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2024 |
| 61 | Повороты на лыжах  способом переступания. Выполнение торможения плугом при спуске с  небольшого пологого  склона. | 1 | 0 | 1 | 29.01.2024 |
| 62 | Повороты на лыжах  способом переступания.  Закрепление техники  торможения плугом при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 |
| 63 | Повороты на лыжах  способом переступания.  Совершенствование техники торможения плугом при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2024 |
| 64 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 | 0 | 1 | 05.02.2024 |
| 65 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 |
| 66 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 | 0 | 1 | 09.02.2024 |
|  |  |  |  |  |  |
| 67 | Спортивная игра футбол  Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 0 | 1 | 12.02.2024 |
| 68 | Подвижные игры с приемами футбола  Спортивная игра футбол | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 |
| 69 | Подвижные игры с приемами футбола  Спортивная игра футбол | 1 | 0 | 1 | 16.02.2024 |
| 70 | Подвижные игры с приемами баскетбола  Спортивная игра футбол | 1 | 0 | 1 | 19.02.2024 |
| 71 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 |
| 72 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 | 23.02.2024 |
| 73 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 | 26.02.2024 |
| 74 | Подвижные игры с приемами волейбола | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 |
| 75 | Подвижные игры с приемами волейбола | 1 | 0 | 1 | 01.03.2024 |
| 76 | Спортивная игра волейбол  Подвижные игры с приемами волейбола | 1 | 0 | 1 | 04.03.2024 |
| 77 | Подвижные игры с элементами пионербола  Учебная игра | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 |
| 78 | Подвижные игры с элементами пионербола  Учебная игра | 1 | 0 | 1 | 08.03.2024 |
| 79 | Подвижные игры с элементами пионербола  Учебная игра | 1 | 0 | 1 | 11.03.2024 |
| 80 | Подвижные игры с элементами пионербола  Учебная игра | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 |
| 81 | Подвижные игры с элементами пионербола  Учебная игра | 1 | 0 | 1 | 15.03.2024 |
| 82 | Прыжки в высоту способом перешагивание  Ч/бег 3х10 м сек | 1 | 1 | 0 | 18.03.2024 |
| 83 | Прыжки в высоту способом перешагивание  Ч/бег 3х10 м сек | 1 | 0 | 1 | 20.03.2024 |
| 84 | Прыжки в высоту способом перешагивание  Ч/бег 3х10 м сек | 1 | 0 | 1 | 22.03.2024 |
| 85 | Прыжки с прямого разбега в высоту  Метание мяча в вертикальную цель | 1 | 1 | 0 |  |
| 86 | Прыжки с прямого разбега в высоту  Метание мяча в вертикальную цель |  |  |  | 01.04.2024 |
| 87-88 | Прыжки с прямого разбега в высоту  Метание мяча в вертикальную цель  Ч/бег 3х10 м сек | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024  05.04.2024 |
| 89-90 | Прыжки в высоту способом перешагивание  Ч/бег 3х10 м сек  Преодоление полосы препятствия. | 1 | 0 | 1 | 12.04.2024  15.04.2024 |
| 91-92 | 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 ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 1 | 0 | 17.04.2024  19.04.2024 |
| 93-94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса  ГТО. Подтягивание из виса лежа на | 1 | 0 | 1 | 22.04.2024 |
|  | низкой перекладине 90см. Эстафеты |  |  |  | 24.04.2024 |
| 95- 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.  . Эстафеты Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 26.04.  28.04 |
| 97 - 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 1 | 5.05.  10.05. |
| 99-100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры   |  | | --- | | . Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами. Эстафеты | | 1 | 0 | 1 | 13.05  16.05 |
| 101-102 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. . Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 18.05  24.05 |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

* Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение» Учебники 1-4 класс Физическая культура

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

# 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/?](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) subject[]=38
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924>tmpl=com

1. Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>
2. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924>lib\_no=32922 tmpl=lib
5. <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры
6. <http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей"
7. <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе"
8. <http://festival.1september.ru/>- Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
9. [http://sportlaws.infosport.ru](http://sportlaws.infosport.ru/)

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

1. <http://kzg.narod.ru/>- Журнал «Культура здоровой жизни»
2. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

1. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
2. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924>lib\_no=32922 tmpl=lib сеть …

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по

физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

1. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.

[www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

1. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
2. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет <http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php>
4. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>- Российский журнал «Физическая культура».
5. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>- Журнал «Теория и практика физической культуры».
6. [http://sporttenles.boom.ru](http://sporttenles.boom.ru/) – Правила различных спортивных игр.
7. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924>lih.no=329228 hnpf – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
8. <http://www.trainer.h1.ru/>- Сайт учителя физической культуры.
9. <http://zdd.1september.ru/>- Газета «Здоровье детей».
10. <http://spo.1september.ru/>- Газета «Спорт в школе».
11. [http://www.pfo.ru](http://www.pfo.ru/) – Сайт Приволжского федерального округа.
12. <http://www.sportreferats.narod.ru/>- Рефераты на спортивную тематику.
13. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>- Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

1. [http://tpfk.infosport.ru](http://tpfk.infosport.ru/) – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно-

теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

1. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm>- Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
2. <http://festival.1september.ru/>- Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
3. <http://kzg.narod.ru/>- Журнал «Культура здоровой жизни».
4. <http://ww.kindersport.ru/>- Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея. Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
5. <http://olympic.ware.com.ua/>- OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
6. <http://www.worldance.ru/>- The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная

информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

1. <http://www.tours.ru/sport/>- Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
2. [http://badminton.hut.ru](http://badminton.hut.ru/) – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. 40. [http://www.gym.by.ru](http://www.gym.by.ru/) – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, паурлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться! 41. [http://www.aerobics.ru](http://www.aerobics.ru/) – Федерация аэробики.
3. [http://www.billiard-info.ru](http://www.billiard-info.ru/) – Федерация бильярдного спорта.
4. [http://www.volley.ru](http://www.volley.ru/) – Федерация волейбола.
5. [http://www.russian-kayak.da.ru](http://www.russian-kayak.da.ru/) – Федерация гребли на байдарках и каноэ.
6. [http://www.yachting.ru](http://www.yachting.ru/) – Федерация парусного спорта.
7. [http://www.rfrg.org](http://www.rfrg.org/) – Федерация художественной гимнастики.
8. [http://www.cycling.ru](http://www.cycling.ru/) – Федерация велосипедного спорта.
9. [http://www.waterpolo.roc.ru](http://www.waterpolo.roc.ru/) – Федерация водного поло.
10. <http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru>- Федерация хоккея на траве.
11. [http://www.fhr.ru](http://www.fhr.ru/) – Федерация хоккея.
12. [http://www.rusbandy.ru](http://www.rusbandy.ru/) – Федерация хоккея с мячом.