

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки 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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	1				обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1				знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1				знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура
--

3.1.	Закаливание организма	1				знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1				обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.3.	Зрительная гимнастика	1				обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	1				разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2			наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2			выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2			наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1			знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами	1			повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и	Практическая	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3			наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3			наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12			выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8			наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 —	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом	1			наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.13	Модуль "Лыжная подготовка".	1			наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.14	Модуль "Плавательная	1			рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	7			разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	7				наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
Итого по разделу		54							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей	7				демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
Итого по разделу		7							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1				Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений	1				Практическая работа;
3	<i>Модуль «Футбол».</i> Т/Б на спортивных играх. Ходьба с переходом на бег по прямой.					
4	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				Практическая работа;
5	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1				Практическая работа;
6	<i>Модуль «Футбол».</i> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.					
7	Закаливание организма	1				Практическая работа;
8	Дыхательная гимнастика	1				Практическая работа;
9	<i>Модуль «Футбол».</i> Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».					
10	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.					
11	Зрительная гимнастика	1				Практическая работа;
12	<i>Модуль «Футбол».</i> Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».					
13	Прыжок в длину с разбега	1				Практическая работа;

14	подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта	1				Практическая работа;
15	<i>Модуль «Футбол».</i> Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.					
16	3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации	1				Практическая работа;

17	Броски набивного мяча	1				Практическая работа;
18	<i>Модуль «Футбол».</i> Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.					
19	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1				Практическая работа;
20	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1				Практическая работа;
21	<i>Модуль «Футбол».</i> Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.					
22	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1				Практическая работа;
23	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Практическая работа;
24	<i>Модуль «Футбол».</i> Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».					
25	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1				Практическая работа;
26	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1				Практическая работа;
27	<i>Модуль «Футбол».</i> Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол					

28	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1				Практическая работа;
29	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1				Практическая работа;
30	<i>Модуль «Футбол».</i> Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.					
31	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1				Практическая работа;
32	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1				Практическая работа;
33	<i>Модуль «Футбол».</i> Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.					

34	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1				Практическая работа;
35	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1				Практическая работа;
36	<i>Модуль «Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.					
37	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1				Практическая работа;
38	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1				Практическая работа;
39	<i>Модуль «Футбол».</i> Отработка паса щечкой в парах.					
40	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1				Практическая работа;
41	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1				Практическая работа;

42	Модуль «Футбол». Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.					
43	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1				Практическая работа;

44	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1				Практическая работа;
45	<i>Модуль «Футбол».</i> Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.					
46	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1				Практическая работа;
47	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Практическая работа;
48	<i>Модуль «Футбол».</i> Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.					
49	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1				Практическая работа;
50	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1				Практическая работа;

51	Модуль «Футбол». Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.					
52	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;

53	Скользкий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
54	<i>Модуль «Футбол».</i> Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.					
55	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
56	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
57	<i>Модуль «Футбол».</i> Отработка паса щечкой в парах.					
58	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
59	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.	1				Практическая работа;
60	<i>Модуль «Футбол».</i> Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания					

61	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1				Практическая работа;
----	---	---	--	--	--	----------------------

62	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1				Практическая работа;
63	<i>Модуль «Футбол».</i> Эстафета на закрепление и совершенствование					
64	Строевые команды и упражнения	1				Практическая работа;
65	Лазанье по канату. подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке;	1				Практическая работа;
66	<i>Модуль «Футбол».</i> Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.					
67	Вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	1				Практическая работа;

68	<p>Передвижения по гимнастической скамейке. Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком</p>	1				Практическая работа;
69	<p><i>Модуль «Футбол».</i> Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.</p>					
70	<p>Передвижения по гимнастической скамейке. разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком);</p>	1				Практическая работа;

71	Передвижения по гимнастической стенке. передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди	1				Практическая работа;
72	<i>Модуль «Футбол».</i> Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.					
73	Передвижения по гимнастической стенке. лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	1				Практическая работа;
74	Прыжки через скакалку	1				Практическая
75	<i>Модуль «Футбол».</i> Отработка паса щечкой в парах.					
76	Прыжки через скакалку	1				Практическая
77.	Ритмическая гимнастика	1				Практическая работа;
78	<i>Модуль «Футбол».</i> Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.					

79	движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	1				Практическая работа;
80	Видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники	1				Устный опрос;
81	<i>Модуль «Футбол».</i> Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.					

82	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1				Практическая работа;
83	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1				Практическая работа;
84	<i>Модуль «Футбол».</i> Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.					
85	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1				Практическая работа;
86	Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся)	1				Практическая работа;
87	<i>Модуль «Футбол».</i> Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.					
88	Бег через набивные мячи	1				Практическая работа;
89	Бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1				Практическая работа;
90	<i>Модуль «Футбол».</i> Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и					
91	Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	1				Практическая работа;
92	Ускорение с высокого старта	1				Практическая работа;

93	<i>Модуль «Футбол».</i> Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.					
94	ускорение с поворотом направо и налево	1				Практическая работа;
95	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1				Практическая работа;
96	<i>Модуль «Футбол».</i> Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)					
97	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	1				Практическая работа;

98	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1				Практическая работа;
99	<i>Модуль «Футбол».</i> Сдача контрольных нормативов.					
100	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Практическая работа;
101	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1				Практическая работа;
102	<i>Модуль «Футбол».</i> Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1				Практическая работа;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 3-4 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С, ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

