**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Енисейский район МБОУ Озерновская СОШ №47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Михалева Н.А. Протокол №5от "18" мая 2022 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель руководителя по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Никулина А.С. Протокол №1от "30" августа 2022 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ ОзерновскаяСОШ№47\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Драчук Г.А.Приказ №01-04-283 |

от "31" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 630496)** учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Михалева Наталья Александровна учитель физической культуры

Озерное 2022

# Аннотация к рабочей программе по физической культуре, 3 класс

#  Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов:

# -Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273 - ФЗ;

# -Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от «6» октября 2009 г.;

# -Фундаментального ядра содержания общего образования; Концепции преподавания предметной области «Физическая культура», утверждённой 30.12.2018 г.;

# -Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», приказ № 254 от 20.05.2020 г.;

# -Примерной основной образовательной программы начального образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

# -Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от

# 22.03.2021 № 115;

# -Приказа Министерства просвещения российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;

# -Рабочей программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47;

# -ООП НОО МБОУ Озерновская СОШ № 47;

# -Учебного плана МБОУ Озерновская СОШ № 47 на 2022 - 2023 учебный год.

#  Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета, повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в школе на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества м перспективным задачам РФ в современном мире.

#  Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

# • модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;

# • совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;

# • обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;

# • расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

# • развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;

# • повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

#  Тематическое планирование по физической культуре для 3-го класса составлено с учетом программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47, утвержденной приказом от 30.08.2021 № 01-04-287.

# Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию социально-значимых приоритетов воспитания обучающихся начального общего образования.

#  Рабочая программа рассчитана на 68 часов, 34 учебные недели (2 ч в неделю).

#  Рабочая программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, структуру предмета, место предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование, материально-техническое обеспечение.

#

#

#

#  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 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 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, информационнокоммуникативных 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 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 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 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** |  | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные****(цифровые)** |
|  |  |  |
|  |  | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |  |  |  | **образовательные ресурсы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Физическая культура у древних народов** | 1 | 1 | 0 |  | знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков; | Устный опрос; | РЭШ |
| Итого по разделу | 1 |   |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; | Практическая работа; | Учи.ru |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 |  | наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Учи.ru |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Учи.ru |
| Итого по разделу | 3 |   |  |  |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Учи.ru |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 1 | 1 | 0 |  | разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Учи.ru |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Учи.ru |
| Итого по разделу | 3 |   |   |   |   |   |   |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |  |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают и выполняют 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; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; | Практическая работа; |  |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 3 | 0 | 3 |  | выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; | Практическая работа; |  |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 3 | 0 | 3 |  | выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; | Практическая работа; |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;; | Практическая работа; |  |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают упражнения ритмической гимнастки:; | Практическая работа; |  |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 3 | 1 | 2 |  | выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; | Практическая работа; |  |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:; | Практическая работа; |  |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; | Практическая работа; |  |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 3 | 1 | 2 |  | 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; | Тестирование; |  |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 3 | 0 | 3 |  | разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:; | Практическая работа; |  |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 3 | 0 | 3 |  | выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; | Практическая работа; |  |
| 4.13. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 3 | 1 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; | Тестирование; |  |
| 4.14. | Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 |  | рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; | Практическая работа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 3 | 0 | 3 |  | разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; | Практическая работа; |  |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 3 | 0 | 3 |  | 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; | Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | 45 |   |  |  |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  |  |  |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 16 | 0 | 16 |  | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | 16 |   |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ | 68 | 5 | 63 |   |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.История физической культуры. | 1 | 0 | 0 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 2. | Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 3. | Обучение технике челночного бега.Челночный бег 3/10 метров | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 4. | Овладение техникой прыжков в длину с разбега . Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 5. | Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 6. | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | 1 | 1 | 0 | 8 | Контрольная работа; |
| 7. | Овладение техникой прыжков в высоту. Развитие выносливости.. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 8. | Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; |
| 9. | ТБ на баскетболе.Освоение техникой ловли мяча двумя руками.История баскетбола. | 1 | 1 | 0 | 8 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 11. | Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 12. | Упражнения на формирование силы. Развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 13. | Освоение техникой ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 14. | Освоение техникой элементов игры«Баскетбол» | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Устный опрос; |
| 15. | Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола.. | 1 | 1 | 0 | 8 | Устный опрос; |
| 16. | Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола.. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 17. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.  | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; |
| 18. | Передвижения в стойке.Передача двумя руками сверху. Подвижная игра«Пасовка волейболистов». | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 19. | Передача двумя сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 20. | Передача мяча двумя сверху на месте и после передачи вперед.Встречные и линейные эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 22. | Освоение строевых упражнений Личная гигиена. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Устный опрос; |
| 23. | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 24. | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами . | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 25. | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 26. | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Физическая культура в современном обществе | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 27. | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 28. | Освоение акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 29. | Освоение акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 30. | Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 31. | Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 32. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Первая помощь и самопомощь. | 1 | 1 | 0 | 8 |  Контрольная работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта | 1 | 1 | 0 | 1,2,8,9 | Устный опрос; |
| 34. | Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 35. | Освоение техники попеременного двушажного хода. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 36. | Техника подъема«елочкой»; торможения«плугом». | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 37. | Освоение техники одновременного бесшажного хода | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 38. | Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | 1 | 0 | 8 | Контрольная работа; |
| 39. | Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; |
| 40. | Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 41. | Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом» | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 42. | Освоение техники выполнения лыжных ходов | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 44. | Передвижение на лыжах 3 км б/у времени. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 45. | Освоение техники одновременного бесшажного хода | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 46. | Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 47. | Освоение техникой прыжков через скакалку.. Развитие прыгучести. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 48. | Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 49. | Освоение техникой бросков баскетбольного мяча на точность..Физическая культура человека. | 1 | 1 | 0 | 1,2,8,9 | Контрольная работа; |
| 50. | Освоение тактики игры«Баскетбол» учебная игра. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Самооценка с использованием«Оценочного листа»; |
| 51. | Бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различными способами. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 52. | Ловля и передача мяча различным способом. 2-х сторонняя игра | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 53. | Прием мяча снизу двумя руками перед собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Прием мяча снизу двумя руками перед собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 55. | Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек.Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 56. | Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек.Стойка игрока. Освоение техники прямого нападающего удара. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 57. | Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 58. | Освоение техники приема и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол | 1 | 1 | 0 | 8,6.10 | Контрольная работа; |
| 59. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Освоение техникой прыжка в высоту. | 1 | 1 | 0 | 8 | Устный опрос; |
| 60. | Освоение техникой прыжка в высоту способом«Перешагиванием». | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |
| 61. | Закрепление техники прыжка в высоту на результат.. | 1 | 0 | 1 | 8,6.10 | Практическая работа; |
| 62. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 0 | 1 | 8 |  Практическая работа; |
| 63. | Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3х10 м. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,9 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат. | 1 | 1 | 0 | 1,2,8,9 | Контрольная работа; |
| 65. | Итоговое тестирование (сдача нормативов) | 1 | 1 | 0 | 8,6.10 | Зачет; |
| 66. | Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 8 | Практическая работа; |
| 67. | Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг» | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,98,6.108 | Практическая работа; |
| 68. | Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени. | 1 | 0 | 1 | 1,2,8,98,6.108 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 13 | 55 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 3 класс. Рабочая программа к УМК А. П.Матвеева. ФГОС, Автор: Оксана Павловна Авдеева,2016г.
**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://fiz-ra-ura.jimdofree.com

https://rosuchebnik.ru