

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол от «__» ____ 2023 № __

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач СПб ГБУЗ

«Детский санаторий «Солнечное»

_____ Н.В. Андриянычева

Приказ от «__» ____ 2023 № __

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1727892)

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

на 2023-2024 учебный год

Составители программы:

Учитель Львова Ирина

Юрьевна

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности

личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – в 3 классе – 102 часа. (3 часа в неделю),

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят 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 конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагином.

Плавающая подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;
- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой ;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: бадминтон баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы образовательн	Количество часов	Электронные (цифровые)ые ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Учебник,рэш
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	1	Учебник,рэш
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Учебник,рэш
2.3	Физическая нагрузка	2	Учебник,рэш
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура			
1.1	Закаливание организма	1	Учебник,рэш
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Учебник,рэш
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	[Учебник,рэш
2.2	Легкая атлетика	10	Учебник,рэш
2.3	Лыжная подготовка	12	Учебник,рэш
2.4	Игра в бадминтон	12	Учебник,рэш
2,5	Подвижные и спортивные игры	16	Учебник,рэш
Итого по разделу		66	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	Учебник,рэш
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Поурочное планирование

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура древних народов	1	0	1	01.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
2	История показа современного спорта	1	0	1	04.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	06.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
4	Виды физических упражнений	1	0	1	08.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
5	Дозировка медицинских принадлежностей	1	0	1	11.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физического образца	1	0	1	13.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	15.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	18.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
9	Строевые команды и рисунок	1	0	1	20.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
10	Строевые команды и рисунок	1	0	1	22.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
11	Лазанье по канату	1	0	1	25.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
12	Лазанье по канату	1	0	1	27.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	29.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	02.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	04.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
16	Прыжки через скакалку	1	0	1	09.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
17	Прыжки через скакалку	1	0	1	11.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	13.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	16.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
20	Ритмическая гимнастика	1	0	1	18.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
21	Танцевальные танцы в галопе	1	0	1	20.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
22	Танцевальные танцы в галопе	1	0	1	23.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
23	Танцевальные артисты из танцевальной польки	1	0	1	25.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
24	Танцевальные артисты из танцевальной польки	1	0	1	27.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
25	Прыжок в взгляд с разбега	1	0	1	07.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
26	Прыжок в взгляд с разбега	1	1	0	09.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
27	Броски набивного мяча	1	0	1	13.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
28	Броски набивного мяча	1	0	1	15.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
29	Челночный бег	1	0	1	17.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
30	Челночный бег	1	0	1	20.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
31	Начинаем с ускорением на короткое расстояние	1	0	1	22.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
32	Начинаем с ускорением на короткое расстояние	1	1	0	24.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
33	Беговые упражнения с координационной	1	0	1	27.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
34	Беговые упражнения с координационной классификацией	1	0	1	29.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	0	01.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	04.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
37	Повороты на лыжах способ переступания на месте	1	0	0	06.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
38	Повороты на лыжах способ переступания на месте	1	0	1	08.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
39	Повороты на лыжах способ переступания в движении	1	0	1	11.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
40	Повороты на лыжах способ переступания в движении	1	0	1	13.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
41	Повороты на лыжах способы переступания	1	1	0	15.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
42	Повороты на лыжах способы переступания	1	0	1	18.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
43	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1	0	1	20.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
44	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1	0	1	22.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	25.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	27.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
47	Правила игры в бадминтон, основные задачи	1	0	1	29.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
48	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном	1	0	1	01.09.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
49	Упражнения ознакомительного характера.	1	0	1	10.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
50	Упражнения ознакомительного характера	1	0	1	11.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
51	Упражнения с ракеткой	1	0	1	15.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
52	Упражнения с ракеткой	1	0	1	17.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
53	Упражнения с	1	0	1	19.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	воланом					журнал, интернет
54	Упражнения с воланом	1	0	1	22.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
55	Игровые стойки в бадминтоне	1	0	1	24.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
56	Игровые стойки в бадминтоне	1	0	1	26.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
57	Передвижение по площадке	1	0	1	29.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
58	Передвижение по площадке	1	0	1	31.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
59	Передвижение по площадке	1	0	1	02.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
60	Техника выполнения ударов	1	0	1	05.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
61	Спортивная игра в баскетбол	1	0	1	07.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
62	Спортивная игра в баскетбол	1	0	1	09.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
63	Введение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	12.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
64	Введение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	14.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	16.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	19.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
67	Спортивная игра волейбол	1	0	1	21.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
68	Спортивная игра волейбол	1	0	1	26.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
69	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	1	28.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
70	Спортивная игра в футбол	1	0	1	01.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
71	Спортивная игра в футбол	1	0	1	04.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
72	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в	1	0	1	03.06.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	движении					
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	11.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	13.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
75	Правила выполнения стабильных нормативов 2-3 степени	1	0	1	15.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и надежность здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	18.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	20.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	22.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	01.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	03.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1	1	0	05.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1	0	1	08.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	10.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	12.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	15.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	17.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	19.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	22.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	0	1	26.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	скамье. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	1	0	1	27.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	1	0	1	05.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	03.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.06.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	08.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
97	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	13.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	15.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	20.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники и выполнением испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	1	22.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники и выполнением испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	1	24.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	95		

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебник:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособие для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова.– М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закалывающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности

личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – в 3 классе – 102 часа. (3 часа в неделю),

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят 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 конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагином.

Плавающая подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;
- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой ;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: бадминтон баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы образовательн	Количество часов	Электронные (цифровые)ые ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Учебник,рэш
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	1	Учебник,рэш
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Учебник,рэш
2.3	Физическая нагрузка	2	Учебник,рэш
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура			
1.1	Закаливание организма	1	Учебник,рэш
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Учебник,рэш
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	[Учебник,рэш
2.2	Легкая атлетика	10	Учебник,рэш
2.3	Лыжная подготовка	12	Учебник,рэш
2.4	Игра в бадминтон	12	Учебник,рэш
2,5	Подвижные и спортивные игры	16	Учебник,рэш
Итого по разделу		66	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	Учебник,рэш
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Поурочное планирование

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура древних народов	1	0	1	01.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
2	История показа современного спорта	1	0	1	04.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	06.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
4	Виды физических упражнений	1	0	1	08.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
5	Дозировка медицинских принадлежностей	1	0	1	11.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физического образца	1	0	1	13.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	15.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	18.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
9	Строевые команды и рисунок	1	0	1	20.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
10	Строевые команды и рисунок	1	0	1	22.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
11	Лазанье по канату	1	0	1	25.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
12	Лазанье по канату	1	0	1	27.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	29.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	02.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	04.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
16	Прыжки через скакалку	1	0	1	09.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
17	Прыжки через скакалку	1	0	1	11.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	13.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	16.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
20	Ритмическая гимнастика	1	0	1	18.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
21	Танцевальные танцы в галопе	1	0	1	20.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
22	Танцевальные танцы в галопе	1	0	1	23.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
23	Танцевальные артисты из танцевальной польки	1	0	1	25.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
24	Танцевальные артисты из танцевальной польки	1	0	1	27.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
25	Прыжок в взгляд с разбега	1	0	1	07.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
26	Прыжок в взгляд с разбега	1	1	0	09.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
27	Броски набивного мяча	1	0	1	13.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
28	Броски набивного мяча	1	0	1	15.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
29	Челночный бег	1	0	1	17.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
30	Челночный бег	1	0	1	20.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
31	Начинаем с ускорением на короткое расстояние	1	0	1	22.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
32	Начинаем с ускорением на короткое расстояние	1	1	0	24.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
33	Беговые упражнения с координационной	1	0	1	27.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
34	Беговые упражнения с координационной классификацией	1	0	1	29.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	0	01.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	04.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
37	Повороты на лыжах способ переступания на месте	1	0	0	06.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
38	Повороты на лыжах способ переступания на месте	1	0	1	08.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
39	Повороты на лыжах способ переступания в движении	1	0	1	11.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
40	Повороты на лыжах способ переступания в движении	1	0	1	13.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
41	Повороты на лыжах способы переступания	1	1	0	15.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
42	Повороты на лыжах способы переступания	1	0	1	18.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
43	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1	0	1	20.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
44	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1	0	1	22.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	25.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	27.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
47	Правила игры в бадминтон, основные задачи	1	0	1	29.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
48	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном	1	0	1	01.09.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
49	Упражнения ознакомительного характера.	1	0	1	10.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
50	Упражнения ознакомительного характера	1	0	1	11.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
51	Упражнения с ракеткой	1	0	1	15.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
52	Упражнения с ракеткой	1	0	1	17.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
53	Упражнения с	1	0	1	19.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	воланом					журнал, интернет
54	Упражнения с воланом	1	0	1	22.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
55	Игровые стойки в бадминтоне	1	0	1	24.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
56	Игровые стойки в бадминтоне	1	0	1	26.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
57	Передвижение по площадке	1	0	1	29.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
58	Передвижение по площадке	1	0	1	31.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
59	Передвижение по площадке	1	0	1	02.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
60	Техника выполнения ударов	1	0	1	05.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
61	Спортивная игра в баскетбол	1	0	1	07.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
62	Спортивная игра в баскетбол	1	0	1	09.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
63	Введение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	12.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
64	Введение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	14.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	16.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	19.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
67	Спортивная игра волейбол	1	0	1	21.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
68	Спортивная игра волейбол	1	0	1	26.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
69	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	1	28.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
70	Спортивная игра в футбол	1	0	1	01.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
71	Спортивная игра в футбол	1	0	1	04.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
72	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в	1	0	1	03.06.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	движении					
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	11.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	13.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
75	Правила выполнения стабильных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	15.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и надежность здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	18.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	20.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	22.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	01.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	03.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1	1	0	05.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1	0	1	08.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	10.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	12.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	15.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	17.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	19.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	22.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	0	1	26.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	скамье. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	1	0	1	27.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	1	0	1	05.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	03.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.06.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	08.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
97	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	13.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	15.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	20.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники и выполнением испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	1	22.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники и выполнением испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	1	24.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	95		

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебник:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособие для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова.– М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.