



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с. КЫЗЫЛ-МАЖАЛЫК»

ул. Чургуй-оола д.42 с. Кызыл-Мажалык, Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва, 668040,
e-mail: tyva_school107@mail.ru, сайт <https://school1-barum.rtyva.ru/>

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Dr / Сурган. И. /

Протокол №1 от «22»

августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

Мартыш /

«28» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор школы

В.Ш. Ондар /

«08» сентября 2023 г.



Рабочая программа по учебному предмету

« Физическая культура »
для обучающихся 3-х классов
(уровень освоения базовой/углубленный)

Учитель: Балчот-оол А.И.

Квалификационная категория: _____

2023- 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

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

3 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения

в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приоритеты в их показателях.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю.

| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол – во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения | |
|---------|-----------------------------------|--|----------------|-----------|--|---|-----------------|------|
| | | | | | | | план | факт |
| 1. | 1 четверть Легкая атлетика | Инструктаж по охране труда. | 16 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | Знать требования инструкций. Устный опрос | | |
| 2 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ.. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 - 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | | |
| 3 | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 - 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | | |
| 4 | | Высокий старт. | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | | |
| 5 | | Высокий старт с пробеганием | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | | |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|-------------------|--|--|--|--|
| 6 | | Развитие координационных способностей. Эстафеты | | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров - на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | |
| 7 | | Развитие координационных способностей. Эстафеты Бег до 60 метров. | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | |
| 8 | | Развитие скоростных способностей. | | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест» | | | |
| 9 | | Развитие скоростной выносливости | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | | |
| 10 | | Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | | |
| 11 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | |
| 12 | | Развитие координационных способностей. | | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. | Уметь демонстрировать | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|----|-------------------|--|---|--|--|
| | | ционных способностей. | | | СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | ть финальное усилие. | | |
| 13 | | Метание мяча на дальность | | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | |
| 14. | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. | | обучение | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | |
| 15. | | Прыжок в длину с разбега. | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | | |
| 16. | | Прыжок в длину с разбега. | | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | |
| 17 | Кроссовая подготовка | Развитие выносливости. | 11 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега | | |
| 18 | | Развитие выносливости. Смешанное | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | Корректировка техники бега | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|-------------------|---|--|--|--|
| | | передвижение | | | | | | |
| 19 | | Развитие силовой выносливости | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | Тестирование бега на 1000 метров. | | |
| 20 | | Преодоление препятствий | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |
| 21 | | Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Тестовые задания. | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и Приседания кол. раз/мин - на резкльтат. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |
| 22-23 | | Переменный бег | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |
| 24 | | Переменный бег Специальные беговые упражнения | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |
| 25 | | Гладкий бег Тестовые задания. | | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта. Поднимание туловища из положения лежа - на результат. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | | |
| 26 | | Гладкий бег История отечественного спорта. | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | | |
| 27 | | Кроссовая подготовка | | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |

| | | | | | | | | |
|----------|--|---|----|----------------------|--|--|--|--|
| | | | | | 10 минут по слабо-пересеченной местности. | | | |
| 28 | 2 четверть Подвижные игры с элементами баскетбола | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 21 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | |
| 29-30 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | | | Правила игры в баскетбол. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | |
| 31 | | Ловля и передача мяча. | | Обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | |
| 32 33 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. | | обучение комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|-------------|--|---|--|--|
| | | | | | <p>Комплекс упражнений в движении. СУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учет ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».</p> | | | |
| 34-35 | | Ведение мяча | | Комплексный | <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».</p> | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | |
| 36 | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой. | | комплексный | <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».</p> | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|-------------|--|--|--|--|
| 37 | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. | | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Учет ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | | |
| 38-39 | | Бросок мяча | | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | | |
| 40 | | Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения. | | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | | |
| 41 | | Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ловли | | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Учет броска мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|---|---|--|--|--|
| 42 | | Развитие ловкости | | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом». | | | |
| 43 | | Развитие ловкости. Ведения мяча | | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом». | | | |
| 44 | | Развитие ловкости. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. | | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит, - учет. П/И «Овладей мячом». | | | |
| 45 46 47 | | Игровые задания Игровые задания Челночный бег с ведением и без ведения мяча Игровые задания. В парах передача мяча. | | Комплексный Комплексный комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча, - учет. В парах передача мяча. Игровые задания. | Уметь применять в игре защитные действия Уметь применять в игре защитные действия Уметь применять в игре защитные действия | | |
| 48 | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | | совершенствование | ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------|---------------------------------------|----|-------------------|---|--|--|--|
| 49 | Гимнастика | СУ. Основы знаний | 15 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос | | |
| 50 | | Акробатические упражнения | | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | | |
| 51 | | Развитие гибкости | | совершенствование | ОРУ. Учет комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | | |
| 52 | | Упражнения в упорах. | | комплексный | ОРУ Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 53 | | Развитие силовых способностей | | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя) - на результат , назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 54 | | Развитие координационных способностей | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|-------------------------|---|---|--|--|
| 55 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | | Комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | | |
| 56 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре | | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | | |
| 57 | | Упражнения на равновесие | | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 58 | | Упражнения на равновесие. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. | | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 59 60 | | Лазание и перелезание. Лазание и перелезание. Полоса препятствий с включением лазанья. | | Комплексный комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. | | | |
| 61 | | Развитие ловкости. | | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|--|--|---|-------------------------|--|--|--|--|
| | | Тестовые задания. | | | Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Тест на гибкость. Учебная игра «Снайпер». | | | |
| 62 | | Развитие координационных способностей. | | Комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер» | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 63 | | Развитие координационных способностей. Эстафеты | | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер» | Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 64 | 4 четверть Кроссовая подготовка | Преодоление препятствий | 7 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |
| 65 | | Развитие выносливости. | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега | | |
| 66 67 | | Переменный бег. Тестовые задания. Бег с низкого старта в гору. | | комплексный комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Приседания кол. раз/мин - на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать физические кондиции | | |
| 68 | | Длительный бег | | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |
| 69 | | Развитие силовой выносливости | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием | Тестирование бега на 1000 метров. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----|-------------------|--|--|--|--|
| | | | | | и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | | | |
| 70 | | Гладкий бег | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | | |
| 71 | Легкая атлетика Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 17 | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 - 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | | |
| 72 | | Высокий старт | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | | |
| 73 | | Развитие координационных способностей. Эстафеты | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров - на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | |
| 74 | | Развитие скоростных способностей. | | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров. П/игра: «Перемена мест» | | | |
| 75 | | Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 40 метров. | | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест» | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|---------|---|--|-------------------|--|--|--|--|
| 76 | | Развитие скоростной выносливости | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | | |
| 77 | Метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | | Обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | |
| 78 | | Развитие координационных способностей. | | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | |
| 79 | | Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча с места | | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | |
| 80 81 | | Метание мяча на дальность Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. | | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). | Уметь демонстрировать технику в целом. Уметь демонстрировать технику в целом | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------|---|--|-------------|--|--|--|--|
| | | | | | <p>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность .</p> <p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.</p> <p>СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.</p> | | | |
| 82 | Прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | | Обучение | <p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «</p> | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | | |
| 83 | | Развитие силовых способностей и прыгучести Прыжки на заданную длину по ориентирам. | | обучение | <p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и</p> | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | | |
| 84 | | Прыжок в длину с разбега. | | комплексный | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------|--|---|--|--|
| 85 | | Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Тестовые задания. | | комплексный | Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Поднимание туловища из положения лежа - на результат. | Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию за 6 мин; - пробежать дистанцию 30 м. | | |
| 86 | | Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу. | | комплексный | Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу. | Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в длину с места; - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10 м. | | |
| 87 | | Задание на лето. Итоги года. | | комплексный | Задание на лето. Итоги года. | Учащиеся должны уметь владеть всеми навыками и умениями по физической культуре за 3 класс. | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Учебник. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2019гвой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.r>

<https://fiz-ga-ura.jimdotroe.com>

<https://урок.рф>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесные перекладины, шведская стена, стойки, фишки.