



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа № 59»



Рабочая программа  
по физической культуре

Программу составили: Баранова О.А., учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Канаева С.В., учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Шувалова Э.А., учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Уровень образования (класс) – начальное общее образование, 3 класс

Количество часов – 68

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31 05 2021 г № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 07 2021 г., рег номер — 64101), Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г № 637-р), программы воспитания МБОУ «Школа № 59»

Учебник Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2018 год

Срок реализации программы – 1 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

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

*познавательные УУД:*

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

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	0.25		0.25			Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		0.25						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	0.25		0.25		выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0.5		0.5		разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1		1		составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		1.75						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5		0.5		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5		0.5		разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5		0.5			Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		1.5						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	6		6			Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4.2.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</b>	3		3			Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4.3.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</b>	2		2			Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	1		1			Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>



4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Лазанье по канату</b>	0.5		0.5		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	2		2		выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	0.5		0.5		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	3		3		разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	2		2		разучивают упражнения ритмической гимнастики;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	3		3		выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6		6		разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3		3		выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3		3		выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0.5		0.5		рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; Работа на уроке;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	11		11		играют в разученные подвижные игры;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	2		2		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
Итого по разделу		48.5							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	16		16		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Работа на уроке;		
Итого по разделу		16							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале, высокий старт п/и "Мы веселые ребята"	1		1		Работа на уроке;
2.	Разновидности ходьбы и бега; высокий старт, комплекс УГГ. Подв. игра "Колдунчики"	1		1		Работа на уроке;
3.	Высокий старт. Вводное тестирование - бег 30 м	1		1		Тестирование;
4.	Прыжки в длину с разбега, П/и "лабиринт".	1		1		Работа на уроке;
5.	Прыжки в длину с разбега, П/и "лабиринт".	1		1		Работа на уроке;
6.	Прыжки в длину с места, кроссовая подготовка, п/и "Цепи, цепи"	1		1		Зачет;
7.	Метание малого мяча, прыжки в длину с места, П/и "лабиринт"	1		1		Работа на уроке;
8.	Метание малого мяча, бег 300 м, п/и "караси и шуки"	1		1		Тестирование;
9.	Метание малого мяча, , п/и лабиринт.	1		1		Тестирование;
10.	Бег 1000м. Подвижные игры	1		1		Тестирование;
11.	Прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами, п/и "мы веселые ребята"	1		1		Работа на уроке;

12.	Прыжки через скакалку, силовая подготовка, игра "хитрая лиса".	1		1		Работа на уроке;
13.	Челночный бег, упр. с н/м, игры "Мы веселые ребята", "Кот идет"	1		1		Работа на уроке;
14.	Челночный бег из разных и.п., игры "Мы веселые ребята", "Хитрая лиса"	1		1		Работа на уроке;
15.	Силовая подготовка, тестирование - прыжок в длину с места, п/и "два медведя"	1		1		Тестирование;
16.	Прыжки через скакалку, подвижные игры "Колдунчики", "Два мороза", "Удочка". Тестирование - силовая подготовка.	1		1		Тестирование;
17.	Челночный бег, игры "Мы веселые ребята", "Кот идет"	1		1		Тестирование;
18.	Подведение итогов четверти. Подвижные игры.	1		1		Работа на уроке;
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, перестроения, передвижения. Кувырок вперед.	1		1		Работа на уроке;
20.	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на координацию	1		1		Работа на уроке;
21.	Группировка, кувырки вперед и назад. Танцевальные упражнения.	1		1		Работа на уроке;
22.	Танцевальные упр. Стойка на лопатках, мост, кольцо.	1		1		Работа на уроке;

23.	Стойка на лопатках, мост, кольцо, лодочка. Лазание по гимнастической стенке.	1		1		Работа на уроке;
24.	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1		1		Работа на уроке;
25.	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения в равновесии, в висах и упорах.	1		1		Работа на уроке;
26.	Полоса препятствий поточным методом. Упражнения на гимнастической скамейке	1		1		Работа на уроке;
27.	Элементы ритмической гимнастики. Полоса препятствий поточным методом.	1		1		Работа на уроке;
28.	Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1		Работа на уроке;
29.	Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1		1		Работа на уроке;
30.	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1		1		Работа на уроке;
31.	Подв.игры "белые медведи", " хитрая лиса". Эстафеты с элементами гимнастики	1		1		Работа на уроке;
32.	Подведение итогов четверти. Подвижные игры " Охотники и утки", "караси и щуки"	1		1		Работа на уроке;
33.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры "Хитрая лиса", "Охотники и утки".	1		1		Работа на уроке;

34.	Скользящий шаг.	1		1		Работа на уроке;
35.	Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	1		1		Работа на уроке;
36.	Скользящий шаг. Повороты переступанием	1		1		Работа на уроке;
37.	Техника одновременных ходов.	1		1		Работа на уроке;
38.	Техника одновременных ходов, п/и "нападение акулы"	1		1		Работа на уроке;
39.	Прохождение дистанции 2,5 км без учета времени.	1		1		Работа на уроке; зачет;
40.	Эстафеты с использованием скользящего шага.	1		1		Работа на уроке;
41.	Спуск в основной стойке. Подъем ёлочкой.	1		1		Работа на уроке;
42.	Спуск в основной и высокой стойке. Подъем ёлочкой.	1		1		Работа на уроке;
43.	Спуск в основной и низкой стойке. Подъем ёлочкой.	1		1		Работа на уроке;
44.	Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты	1		1		Тестирование;
45.	Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона; Эстафеты	1		1		Работа на уроке;
46.	Торможение плугом при спуске с небольшого склона. Игры и эстафеты на склоне.	1		1		Работа на уроке; зачет;
47.	Подвижные игры "гонка мячей", "туннель"	1		1		Работа на уроке;
48.	Игры "Белые медведи", "Вызов", "Разведчики и часовые".	1		1		Работа на уроке;
49.	Игры "Пустое место", "Два мороза", "Колдуны"	1		1		Работа на уроке;

50.	Игры "Хитрая лиса", "Анаконда", "Третий лишний"	1		1		Работа на уроке;
51.	Эстафеты с прыжками и бегом.	1		1		Работа на уроке;
52.	Подведение итогов четверти. Подвижные игры	1		1		Работа на уроке;
53.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега	1		1		Работа на уроке;
54.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1		1		Работа на уроке;
55.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивание" с места.	1		1		Работа на уроке;
56.	Прыжок в высоту способом перешагивание. Упражнения на развитие гибкости.	1		1		Работа на уроке; зачет;
57.	Силовая подготовка, прыжки через скакалку, игры "Колдунчики", "Охотники и утки".	1		1		Работа на уроке;
58.	Упражнения на развитие гибкости. Игры с мячом "Мяч над сеткой", Мяч капитану", "Охотники и утки".	1		1		Работа на уроке;
59.	Итоговое тестирование. Прыжок в длину с места. Игра "Третий лишний", "Охотники и утки"	1		1		Тестирование;
60.	Итоговое тестирование. Подтягивание (Юноши), подтягивание в висе лежа (дев). Эстафеты.	1		1		Тестирование;
61.	Высокий старт. Метание м.мяча.	1		1		Работа на уроке;

62.	Итоговое тестирование. Высокий старт . Бег 30 м. Метание мяча.	1		1		Тестирование;
63.	Кроссовая подготовка. Метание мяча.	1		1		Работа на уроке;
64.	Метание мяча. Эстафеты.	1		1		Работа на уроке; зачет;
65.	Бег 300 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов	1		1		Работа на уроке; зачет;
66.	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подв. игры с мячом.	1		1		Работа на уроке;
67.	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Итоговое тестирование. Бег 1000 м.	1		1		Работа на уроке; зачет;
68.	Техника основных видов плавания, отличительные признаки их техники; имитация на месте. Подвижные игры.	1		1		Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

А.Ю. Патрикеев, Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха ( "Школа России"), Просвещение

В.И. Ковалько , Поурочные разработки по физкультуре, игровой подход, ООО "Вако"

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Фитнес-мяч, Мяч теннисный. Секундомер. Планка для прыжков. Стойка для прыжков в/в. Бревно гимнастическое. Стенка гимнастическая. Маты гимнастические. Брусья гимнастические. Перекладина гимнастическая. Скамейка гимнастическая. Обруч металлический. Скакалки гимнастические. Палки гимнастические. Татами. Мяч футбольный. Мяч волейбольный. Сетка волейбольная. Мяч резиновый. Эстафетная палочка.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Фитнес-мяч, Мяч теннисный. Мяч резиновый. Секундомер. Планка для прыжков. Стойка для прыжков в/в. Бревно гимнастическое. Стенка гимнастическая. Маты гимнастические. Брусья гимнастические. Перекладина гимнастическая. Скамейка гимнастическая. Обруч металлический. Скакалки гимнастические. Палки гимнастические. Мяч футбольный. Мяч волейбольный. Сетка волейбольная.