

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса является частью Образовательной программы, реализующейся в МАОУ Маслянская СОШ.

Программа составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286.
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
* Учебного плана основного общего образования МАОУ Маслянская СОШ на 2022–2023 уч. год.
* Рабочей программой воспитания и социализации МАОУ Маслянская СОШ.
* Концепции преподавания предметной области «Искусство» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

Используется учебник УМК «Школа России»:

Физическая культура 3 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций – В.И. Лях - М.: «Просвещение», 2019г.

В соответствии с учебным планом МАОУ Маслянская СОШ на изучение физической культуры в 3 классе отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

**Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности),**

**учебного модуля**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# **Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

**Личностные результаты**

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и

физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

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

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с

предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с

разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в

стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

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

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отведенных на изучение темы.**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей. Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.;

- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения, анализ поступков людей и др.;

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.;

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура у древних народов** | 3 |  |  |  | обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;  знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 1 |  |  |  | знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;  выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;  выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта); | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 2 |  |  |  | наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;  знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);;  проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе); | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;  составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;;  составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей); | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** |  |  |  |  |  |  | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** |  |  |  |  |  |  | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** |  |  |  |  |  |  | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 1 |  |  |  | разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде  «Противоходом налево шагом марш!»;;  разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:;   1. — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2. — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;   разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:;   1. — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2. — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** | 1 |  |  |  | ;  наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;  разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;  разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации); | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 1 |  |  |  | выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;  выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;  выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;  выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;  разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком); | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 1 |  |  |  | выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;  выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;  наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;  разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;  выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 1 |  |  |  | наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;  обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;;  разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;;  разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;  наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;  разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;  разучивают упражнения ритмической гимнастки:;   1. и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2. и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3. и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;; 4. и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;; 5. и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;; 6. и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;; 7. и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;; 8. и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;; 9. и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять   и. п.;;  составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей); | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 1 |  |  |  | повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;  наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;  выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:;  1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;;   1. — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 2. — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;;   разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 4 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;  разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;   1. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 2. — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 3. — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;   выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 4 |  |  |  | наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;;  разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 4 |  |  |  | выполняют упражнения:;   1. — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2. — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся);; 3. — бег через набивные мячи;; 4. — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5. — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 6. — ускорение с поворотом направо и налево;; 7. — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 8. — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г); | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом** | 2 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;;  разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:;   1. — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2. — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3. — двухшажный ход в полной координации; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.12. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания** | 2 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;  выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.13. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания** | 6 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;;  выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.14. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 13 |  |  |  | разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;  наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;  разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 12 |  |  |  | наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;  разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;;   1. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 2. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 3. — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;   наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;  разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;   1. — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 2. — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 3. — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 4. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;; 5. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;   наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;;  разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):;   1. — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;; 2. — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 54 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 6 |  |  |  | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Устный опрос; Практическая работа; | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | | | |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №-№ уроков | Тема урока | Кол- во часов | Формирование функциональной грамотности | Содержание урока | Ссылка на мет.рек-ии к реа-ии программ ы | Вид контроля | ЦОРы | Даты | |
| план | факт |
| Знания о физической культуре-1 ч | | | | | | | | | |
| 1 | Что понимается под физической культурой. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки,  регулярных занятий спортом. | Истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | https://resh. edu.ru/subj ect/lesson/6 012/conspe ct/ | предвари тельный | Инфоуро к презента ция  https://inf ourok.ru/ РЭШ  урок 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Владение разными видами информации |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6 ч | | | | | | | | | |
| 2 | Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Правила техники безопасности на уроках физической культуры.  Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра  «Пустое место» |  | Текущий | [https://inf](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [ourok.ru/](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [prezentac](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [iya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [fizichesk](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [oj-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [na-temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [pravila-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [tehniki-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [bezopasn](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [o](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno)  sti-na- uroke- legkoj- atletike- 3-klass- 4266475.  html РЭШ  урок 7 |  |  |
| 3 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта *30 м. (60 м.)* | 1 | Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности Характеризовать  действия и поступки, давать им объективную | Равномерный медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт»,  «финиш». Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Бег на результат *30 м. 60 м* Игра «Догонялки на марше». Развитие |  | Стартов ый контр: 30  м, 60 м. | РЭШ  урок 13 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | оценку на основе  освоенных знаний и имеющегося опыта. | скоростных способ- ностей. |  |  |  |  |  |
| 4 | Челночный бег. Эстафеты | 1 | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля | Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения.  Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра  «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. |  | оператив ный | РЭШ  урок 12 |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра  «Воробушки». |  | текущий | РЭШ  урок 10 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги. | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  Умение оценить собственное физическое | Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета.  Прыжковые упражнения Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги на |  | оператив ный | РЭШ  урок 10 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | результат. Подвижная игра «Удочка». |  |  |  |  |  |
| 7 | Броски набивного мяча | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности | Виды бега. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча из положения стоя и сидя, способом из-за головы от груди от плеча. Подвижная игра "Попади в цель" | Сайт "Нормы ГТО и  знаний". https://gto- normativy.r u/metanie- nabivnogo- myacha- texnika-i- normativy/ | текущий | РЭШ  урок 8 |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/vozroz hdieniie- gto.html  РЭШ  урок 14 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 6ч | | | | | | | | | |
| 9 | Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка».  Эстафеты. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  «Заяц без логова», |  | текущий | РЭШ  урок 18 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «Удочка». Эстафеты  Развитие скоростно- силовых способностей |  |  |  |  |  |
| 10 | Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 1 | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  Игры «Кто обгонит»,  «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно- силовых способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 11 | Подвижные игры  «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении.  Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  игры «Наступление»,  «Метко в цель». Эстафеты с мячами Развитие скоростно- силовых способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 12 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое  место». Встречная эстафета. | 1 | Отбор способов исправления ошибок  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое  место». Встречная эстафета |  | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Подвижные игры  «Кто дальше бросит»,  «Волк во рву». Эстафеты. | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников | Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета.  Подвижные игры  «Кто дальше бросит»,  «Вол во рву». Эстафеты |  | текущий |  |  |  |
| 14 | Упражнения и игры на внимание.  Подвижная игра  «Гонка мячей по шеренгам». | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Виды ходьбы и бега. ОРУ с  гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает».  Подвижная игра  «Гонка мячей по шеренгам». Развитие скоростно-силовых способностей |  | текущий | РЭШ  урок 19 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры-3 ч | | | | | | | | | |
| 15 | Техника безопасности при работе с мячом.  Ловля и передача мяча. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Техника безопасности при работе с мячом.  Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча  Подвижная игра  «Играй, играй, мяч не потеряй»  Развитие быстроты и координации. |  | текущий | РЭШ  урок 31 |  |  |
| 16 | Ведение мяча на месте, в движении. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,  ориентированными на | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении.  Подвижная игра «Мяч |  | текущий | РЭШ  урок 34 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | подготовку к  предстоящей жизнедеятельности. | водящему».Развитие быстроты и координации Развитие быстроты и координации |  |  |  |  |  |
| 17 | Бросок мяча в цель (щит). | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении.  Подвижная игра «Мяч в корзину».Развитие быстроты и координации Развитие быстроты и координации |  | текущий | РЭШ  урок 36 |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 18 | Развитие основных физических качеств средствами баскетбола | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/fizichi eskiie- kachiestv a.html |  |  |
| Способы самостоятельной деятельности-1 ч | | | | | | | | | |
| 19 | Вид физических упражнений | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации. | Работа в группах по видам физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их  отличительные |  | оператив ный | РЭШ  урок 2  РЭШ  урок 8 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Владение устным и письменным общением | признаки и предназначение. |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч | | | | | | | | | |
| 20 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. | 1 | Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды(«Направо!»,  «Налево!», «Кругом!»,  «Направо(налево)разо мкнись", «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!». Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны и передвижения в колонне. Игра «Класс, смирно!». Игра  «Западня» |  | текущий | РЭШ  урок 20 |  |  |
| 21 | Строевые приёмы и упражнения. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Находить общий язык с одноклассниками общие интересы. | Строевые приёмы и упражнения в движении противоходом.  Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ. Группировка. Перекаты в  группировке. Игра  «Совушка». Развитие |  | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | координационных  способностей. |  |  |  |  |  |
| 22 | Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации | Развитие гимнастики в Тюменской области.  Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.  Подвижная игра  «Запрещенное движение». |  | текущий | РЭШ  урок 21 |  |  |
| 23 | Стойка на лопатках. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания. | Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка.  Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей. |  | оператив ный | РЭШ  урок 23 |  |  |
| 24 | Прыжки через скакалку. | 1 | Планировать собственную деятельность,  распределять нагрузку и | Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через  скакалку с  изменяющейся | Российска я электронн ая школа. | оператив ный | РЭШ  урок 22 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | отдых в процессе ее выполнения.  . | скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью.  Подвижная игра  ««Космонавты». Развитие координационных  способностей. | 3 класс  урок 22 |  |  |  |  |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к  систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные на учении". |  | текущий |  |  |  |
| 26 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности | Строевые приёмы и упражнения. ОРУ у опоры в группах.  Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра  «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей. |  | оператив ный |  |  |  |
| 27 | Передвижения по гимнастической  скамейке. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные  действия, использовать | Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах.  Упражнения на |  | текущий | РЭШ  урок 24 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы. | гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук., приставным шагом правым и левым боком. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи.. Развитие  координационных спо- собностей |  |  |  |  |  |
| 28 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы. | Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета.  Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.. |  | оператив ный |  |  |  |
| 29 | Лазание по канату. | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и | Выполнить индивидуально ОРУ. Упражнения в лазании по канату в три приема.  Подтягивания, лежа на животе на |  | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | умения в практической деятельности | гимнастической скамейке. Игра  «Фигуры». Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 30 | Лазание по канату в три приема. | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы. | Комплекс упражнений для развития силы мышц. Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Подготовка комплекса ГТО Подвижная игра  «Светофор» |  | текущий |  |  |  |
| 31 | Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения. | 1 |  | 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.  Подвижная игра  «Танец морских волн». | https://klub fedotova.ru  / masonboro/ izuchenie- shaga- polki- osnovnogo- elementa- tanca- polka- tancuem- polku/ | текущий | РЭШ  урок 25 |  |  |
| Оздоровительная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.  Владение разными видами информации | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки |  | текущий |  |  |  |
| Знания о физической культуре-1 ч | | | | | | | | | |
| 33 | История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации.  Овладеть способами находить т отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий | Работа в группах со сменой места.  Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта.  Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области. |  | оператив ный |  |  |  |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | |
| 34 | Закаливание организма | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Работа в группах. Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при |  | текущий | РЭШ  урок 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Владение разными видами информации | помощи обливания под душем. |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10ч)- 6ч | | | | | | | | | |
| 35 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Знание основ личной и общественной гигиены. | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 10 гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж.  Техника лыжных ходов. Игра «Салки». |  | текущий | РЭШ  урок 26 |  |  |
| 36 | Передвижение скользящим шагом. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления.  . | Беседа о пользе занятий лыжами для укрепления здоровья.Передвижен ие на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.  Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра  «Лошадки». Развитие выносливости. |  | текущий | РЭШ  урок 29 |  |  |
| 37 | Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Активно включаться в общение и | Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.  Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение на лыжах ступающим | https://myd ocx.ru/1- 14338.html Техника и методика обучения  поворотам на месте и | текущий | https://ww w.prodlen ka.org/pub likacii- uchaschihs ja/doklady  -  stati/9144- |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | шагом, скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости. | в движении |  | olimpiyski e- chempion y- tyumensko y-oblasti- po- biatlonu |  |  |
| 38 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 | Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее». Развитие  выносливости |  | текущий | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/priezie ntatsiia- lyzhnaia- podghoto vka- 1.html |  |  |
| 39 | Торможение плугом. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Повторное прохождение отрезков 50 м. на скорость попеременным двухшажным ходом; спуск и торможение "плугом" Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости. | https://fb.ru  /article/303 233/tormoj enie- plugom-na- lyijah- poshagova ya- instruktsiya Торможен ие плугом на лыжах: пошаговая инструкци я | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области. | 1 | Активно включаться в общение и  взаимодействие со  сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Зимние забавы в Тюменской области Попеременный двухшажный ход; равномерное передвижение до 1 км. Развитие выносливости. Игры  «Чай, чай, выручай»; эстафета с передвижением без  палок. |  | оператив ный |  |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 41 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/gto- vidieo-fil- m.html |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10 ч) 4 ч | | | | | | | | | |
| 42 | Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону. | 1 | Владение устным и письменным общением.  Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности | Спуск с полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1 км; встречная эстафета |  | текущий | РЭШ  урок 27 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км. Соревнования "Снежные старты». | 1 | Развитие интереса и привычки к  систематическим занятиям физической культурой и спортом.  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | Равномерное передвижение до 2 км. Линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах и с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости. |  | оператив ный |  |  |  |
| 44 | Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Подъем в гору  «лесенкой» и  «ёлочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу, передвижение до 2 км.; развитие выносливости. |  | текущий | РЭШ  урок 28 |  |  |
| 45 | Техника подъемов и спусков. | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости. |  | текущий | РЭШ  урок 30 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.- 4ч | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Правила игры в футбол. Ведение мяча. Игра «Мяч в ворота | 1 | Активно включаться в общение и  взаимодействие со  сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема  стопы. Игра Мини- футбол |  | текущий | РЭШ  урок 45,46 |  |  |
| 47 | Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. | 1 | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней  стороной стопы. Игра Мини-футбол |  | текущий | РЭШ  урок 47,  48, |  |  |
| 48 | Удар с разбега по катящемуся мячу. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,  взаимопомощи и сопереживания. | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной  стопы. Игра Мини- футбол |  | текущий | РЭШ  урок 47 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Остановка катящегося мяча. Игра в мини- футбол | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом | Ходьба и бег с остановками по сигналу, изменением направления. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной  стопы. Игра Мини- футбол |  | текущий | РЭШ  урок 49 |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 50 | Развитие основных физических качеств средствами | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный |  |  |  |
| Способы физкультурной деятельности-1 ч | | | | | | | | | |
| 51 | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в | Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время  самостоятельных |  | текущий | РЭШ  урок 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | регулярных занятий спортом. | занятий физической культуры. |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч | | | | | | | | | |
| 52 | Беговые упражнения координационной сложности.  Паралимпийские чемпионы Тюменской области. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Паралимпийские чемпионы Тюменской области  Беговые упражнения. ОРУ. Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.  Подготовка комплекса ГТО |  | текущий |  |  |  |
| 53 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров" |  | текущий | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/vliiani ie- lieghkoatl ietichiesk ikh- uprazhnie nii-na- zdorov- ie-shkol- nikov.ht ml |  |  |
| 54 | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнекния. Прыжок  в высоту способом | https://fb.ru/ article/2972 61/pryijki-v- vyisotu- sposobom- | текущий | РЭШ  урок 11 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «перешагивание». Подвижная игра "Прыжки по кочкам". | pereshagiva niya- istoriya- razvitiya-i- tehnika- vyipolneniy a Прыжки в высоту способом "перешагив ания" История развития и техника выполнения |  |  |  |  |
| 55 | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». | 1 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля | Медленный бек 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом  «перешагивание». Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно- силовых качеств. |  | оператив ный | РЭШ  урок 11 |  |  |
| 56 | Метание мяча на дальность. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к | Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча(способы держания мяча,фазы метания, метание на  дальность) |  | текущий | РЭШ  урок 9 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | предстоящей жизнедеятельности | ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижная игра  «Защита укрепления |  |  |  |  |  |
| 57 | Метание мяча на дальность. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля | Метание малого мяча(способы держания мяча,фазы метания, метание на дальность)  ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижная игра  «Защита укрепления |  | оператив ный | РЭШ  урок 9  https://vid eouroki.n et/razrabo tki/obuchi eniie- tiekhniki- mietaniia- malogho- miacha-v- tsiel.html |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 58 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 9 ч | | | | | | | | | |
| 59 | Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. | 1 | Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и | Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением  скорости. Бросок |  | текущий | РЭШ  урок 33 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | соревновательной деятельности. | двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 60 | Соревнование "Веселый мяч" | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с  элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель. |  | текущий | РЭШ  урок 32 |  |  |
| 61 | Игра 5\*5. Развитие координационных способностей | 1 | Развитие интереса и привычки к  систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом.  Передачи мяча. Остановки и передачи мяча. Ведение и удар по мячу.  Жонглирование. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5\*5. Развитие координационных способностей. |  | текущий | РЭШ  урок 35 |  |  |
| 62 | Игра «Кто дальше бросит». | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными | Виды бега. ОРУ с гимнастической  палкой. Игра «Кто |  | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнениями, ориентированными на подготовку к  предстоящей жизнедеятельности | дальше бросит»,  «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |  |  |  |
| 60 | Игра «Пустое место»,  «К своим флажкам». | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра  «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/prezen tatsiya- raznotsve tnye-igry- fizkultura  .html |  |  |
| 64 | Подвижные игры  «Кузнечики»,  «Попади в мяч». | 1 | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Игра  «Кузнечики»,  «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 65 | Подвижные игры  «Паровозики»,  «Наступление». | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики»,  «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Подвижная игра  «Вызов номеров»,  «Защита укрепления». | 1 | Отбор способов исправления ошибок  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».  Эстафеты с  гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 67 | Подвижные игры народов Севера | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников | Закрепление и совершенствование навыков бега. Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей |  | текущий | РЭШ  урок 15 |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 68 | Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. | Сравнение собственных результатов с таблицей норм комплекса ГТО |  | контроль ный |  |  |  |