

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

ГБОУ "СОШ №5 с.п.Экажево"

РАССМОТРЕНО
МО начальных классов

Руководитель МО
_____Шанхоева З.Ю.

Протокол №1
от "28" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____Муталиева Ф.У.

Протокол №1
от "28" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____Альдиева З.Б.

Приказ №1
от "29" 082022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2121987)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Шанхоева Заира Юсуповна
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе, составляет 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с

использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

— осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	3	0	1	05.09.2022 17.09.2022	объяснять влияние нагрузки на мышцы;	устный опрос; практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	2	0	2	19.09.2022 30.09.2022	Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма; подбор комплекса упражнений. практическая работа;	устный опрос; практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	3	0	2	03.10.2022 15.10.2022	Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма; подбор комплекса упражнений. практическая работа;;	устный опрос; практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

1.4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	17.10.2022 22.10.2022	раскрыть связь подводящих упражнений при плавании;	устный опрос; тестирование;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
Итого по разделу		9						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	0	3	01.11.2022 12.11.2022	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.; универсальные умения по самостоятельному выполнению; подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений;	устный опрос; практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	5	14.11.2022 30.11.2022	универсальные умения по самостоятельному выполнению; подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений;	устный опрос; практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
Итого по разделу		9						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								

3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	0	37	01.12.2022 10.12.2022	комплекс упражнений для укрепления; проявление физических качеств для развития;	устный опрос; практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	10	12.12.2022 29.12.2022	Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта; участие в спортивных играх;	практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
Итого по разделу		48						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	7	0	6	09.01.2023 21.01.2023	владение техникой выполнения специальных упражнений для развития;	практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

4.2.	Спортивные упражнения	13	0	12	01.02.2023 18.02.2023	владение техникой выполнения специальных упражнений для развития в спортивных упражнениях;	практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.ru - интернет-сообщество учителей
4.3.	Туристические физические упражнения	10	0	8	01.03.2023 25.03.2023	демонстрация универсальных умений;	практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.ru - интернет-сообщество учителей
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	0	5	01.04.2023 29.04.2023	показ универсальных умений подготовки; участие в соревновательной деятельности внутришкольных эстафет;	практическая работа;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Pedsovet.ru - интернет-сообщество учителей
Итого по разделу		36						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	91				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	1	0	1	01.09.2022	устный опрос; практическая работа;;
2.	Нагрузка. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	1	0	0	03.09.2022	устный опрос; практическая работа;;
3.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	1	0	0	06.09.2022	устный опрос; практическая работа;;
4.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	1	0	1	08.09.2022	устный опрос; практическая работа;;
5.	Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	1	0	1	10.09.2022	Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития;
6.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	1	0	0	13.09.2022	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений;

7.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	1	0	1	15.09.2022	устный опрос; практическая работа;;
8.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	1	0	1	17.09.2022	устный опрос; практическая работа;;
9.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	20.09.2022	устный опрос; рассказ; объяснение учителя;
10.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	0	22.09.2022	устный опрос; объяснение учителя; практическая работа;
11.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	1	24.09.2022	устный опрос; объяснение учителя; практическая работа;
12.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	1	27.09.2022	устный опрос; объяснение учителя; практическая работа;
13.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	1	29.09.2022	устный опрос; объяснение учителя; практическая работа;
14.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	1	01.10.2022	устный опрос; объяснение учителя; ;
15.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	1	04.10.2022	устный опрос; объяснение учителя; практическая работа;
16.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	1	06.10.2022	устный опрос; объяснение учителя; практическая работа;

17.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	1	08.10.2022	устный опрос; объяснение учителя; практическая работа;
18.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	1	11.10.2022	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты; строевые упражнения;
19.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	13.10.2022	выполнение упражнений на практике;
20.	Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку и высоко поднимая согнутую ногу	1	0	1	15.10.2022	выполнение упражнений на практике;
21.	Руки к плечам, локти в стороны, лопатки свести	1	0	1	18.10.2022	выполнение упражнений на практике;
22.	Игра «Запрещенное движение»	1	0	1	20.10.2022	выполнение упражнений на практике;
23.	Выпад вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой	1	0	1	22.10.2022	выполнение упражнений на практике;
24.	Стойка ноги врозь, руки на пояс	1	0	1	25.10.2022	выполнение упражнений на практике;
25.	Поднять правую, согнутую в колене и прижать ее руками к груди	1	0	1	01.11.2022	выполнение упражнений на практике;
26.	Стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловища	1	0	1	03.11.2022	выполнение упражнений на практике;
27.	8 шагов — ходьба обычная, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.	1	0	1	05.11.2022	выполнение упражнений на практике;
28.	Руки через стороны вверх, подняться на носки, 3—4 подхода	1	0	1	08.11.2022	выполнение упражнений на практике;

29.	1 — выпад правой, руки на пояс, 2 — 3 — пружинящие покачивания	1	0	1	10.11.2022	выполнение упражнений на практике;
30.	По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5—6 секунд.	1	0	1	12.11.2022	выполнение упражнений на практике;
31.	Руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, 2 — то же влево (8—10 повт.).	1	0	1	15.11.2022	выполнение упражнений на практике;
32.	И. п. — руки на пояс. 1 — присед, руки в стороны, 2 — и. п. (10—12 повт.). При повторениях менять положение рук: вперед, вверх, в стороны.	1	0	1	17.11.2022	выполнение упражнений на практике;
33.	8 шагов — ходьба обычная, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.	1	0	1	19.11.2022	выполнение упражнений на практике;
34.	И. п. — о. с. 1 — правую руку к плечу, 2 — левую руку к плечу, 3 — правую руку вверх, 4 — левую руку вверх, 5—8 — хлопки над головой, 9 — левую руку к плечу	1	0	1	22.11.2022	выполнение упражнений на практике;
35.	10 — правую руку к плечу, 11 — левую руку вниз, 12 — правую руку вниз (2—3 повт.).	1	0	1	24.11.2022	выполнение упражнений на практике;
36.	И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).	1	0	1	26.11.2022	выполнение упражнений на практике;
37.	И. п. — о. с. 1 — упор присев, 2 — наклон вперед, не отрывая рук от пола, 3 — упор присев, 4 — и. п. (6—8 повт.).	1	0	1	29.11.2022	выполнение упражнений на практике;
38.	Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов): 8 шагов — ходьба обычная, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.	1	0	1	01.12.2022	выполнение упражнений на практике;
39.	И. п. — руки к плечам. 1 — руки в стороны, 2 — руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.).	1	0	1	03.12.2022	выполнение упражнений на практике;

40.	И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.	1	0	1	06.12.2022	выполнение упражнений на практике;
41.	И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.	1	0	1	08.12.2022	выполнение упражнений на практике;
42.	И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.	1	0	1	10.12.2022	выполнение упражнений на практике;
43.	И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.	1	0	1	13.12.2022	выполнение упражнений на практике;
44.	И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.	1	0	1	15.12.2022	выполнение упражнений на практике;
45.	И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.	1	0	1	17.12.2022	выполнение упражнений на практике;
46.	И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.	1	0	1	20.12.2022	выполнение упражнений на практике;
47.	И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох). 5-6 раз.	1	0	1	22.12.2022	выполнение упражнений на практике;
48.	И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.	1	0	1	24.12.2022	выполнение упражнений на практике;
49.	И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.	1	0	1	27.12.2022	выполнение упражнений на практике;
50.	Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.	1	0	1	29.12.2022	выполнение упражнений на практике;

51.	С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.	1	0	1	10.01.2023	выполнение упражнений на практике;
52.	Повороты в стороны (16-18 раз)	1	0	1	12.01.2023	выполнение упражнений на практике;
53.	1 – 2 – повороты влево.	1	0	1	14.01.2023	выполнение упражнений на практике;
54.	повороты вправо.	1	0	1	17.01.2023	выполнение упражнений на практике;
55.	Наклоны вперед (18-20 раз).	1	0	1	19.01.2023	выполнение упражнений на практике;
56.	1 – полшага вперед правой ногой, прогнуться.2 – и. п.3 – то же, левой ногой.	1	0	1	21.01.2023	выполнение упражнений на практике;
57.	Игры и игровые задания	1	0	1	24.01.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
58.	Активные игры с мячом	1	0	1	26.01.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
59.	Игры на свежем воздухе и в помещении	1	0	1	28.01.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
60.	Категория: Игры на свежем воздухе и в помещенииРазвивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества	1	0	1	31.01.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;

61.	Бросок мяча в цель	1	0	1	02.02.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
62.	Игры, на развитие способности к ориентированию в пространстве	1	0	1	04.02.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
63.	Бег к заданным ориентирам	1	0	1	07.02.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
64.	Маятник – бросок – цель	1	0	1	09.02.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
65.	Игры, для развития способности к перестроению двигательных действий и моторному приспособлению	1	0	1	11.02.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
66.	Прыжки вверх с попаданием в цел	1	0	1	14.02.2023	объяснение учителя;
67.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	16.02.2023	практическая работа учащихся;
68.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	1	18.02.2023	практическая работа учащихся;
69.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	1	21.02.2023	практическая работа учащихся;
70.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	1	25.02.2023	практическая работа учащихся;
71.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	1	28.02.2023	практическая работа учащихся;
72.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	1	02.03.2023	практическая работа учащихся;

73.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	1	04.03.2023	практическая работа учащихся;
74.	Спортивные упражнения	1	0	0	07.03.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
75.	Ходьба на месте (до 1 мин), спортивная ходьба или короткая пробежка (2 мин).	1	0	1	11.03.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
76.	Развести руки в стороны, потянуться, поднимаясь на носки, и отвести плечи назад (5–8 раз).	1	0	1	14.03.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
77.	Согнутыми руками в локтях ритмично и с ускорением выполнять круговые движения наружу и внутрь (30–40 с).	1	0	1	16.03.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
78.	Движения руками как при беге, начинать плавно, затем увеличить темп. Выполнять 3–5 раз по 5–10 секунд.	1	0	1	18.03.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
79.	Принять положение «ласточка» (2–3 с); после паузы, низко приседая, опуская голову (руки за головой), сгруппироваться (8–12 раз).	1	0	1	21.03.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;

80.	В упоре лежа сгибать и разгибать руки (5–6 раз); то же, с подниманием ноги (4–5 раз).	1	0	1	23.03.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
81.	Приседания на обеих ногах (10–12 раз), на одной ноге (3–5 раз).	1	0	1	01.04.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
82.	Подскоки на одной ноге с расслаблением рук, плечевого пояса (20–30 с).	1	0	1	04.04.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
83.	Поднять руки вверх, потянуться, наклонить туловище вниз, касаясь пола ладонями (10–12 раз).	1	0	1	06.04.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
84.	Палка на плечах; поднимаясь на носки, вытягивать руки с палкой, слегка прогибаясь. Опуская палку на плечи, сводить лопатки вместе и приседать (10–12 раз).	1	0	1	08.04.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
85.	Передвигать палку пальцами руки вверх и вниз (2–3 раза), правой и левой рукой. Затем встряхнуть и расслабить мышцы рук.	1	0	1	11.04.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;

86.	Подбросить палку вверх и поймать за другой конец. Отпустить палку и поймать за другой конец. Выполнять правой и левой рукой (15–20 раз).	1	0	1	13.04.2023	пояснения учителя в выполнение того или иного упражнения; практическая работа;
87.	Туристические физические упражнения	1	0	0	15.04.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
88.	Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег—3—5 минут.	1	0	0	18.04.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
89.	Руки в стороны, ноги попеременно отставлять назад на носок — вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней — выдох. Повторить 10—12 раз.	1	0	1	20.04.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
90.	Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, прямая левая рука над головой, левую ногу согнуть—выдох; выпрямиться — вдох. То же в другую сторону. Повторить 4—	1	0	1	22.04.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
91.	И. п. — сидя на полу. Лечь на спину — вдох, сесть и наклониться вперед до касания коленей лбом — выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10—12 раз.	1	0	1	25.04.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
92.	И. п. — ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и возможно больше отвести назад — вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую ногу согнуть — выдох. Выпрямиться. Повторить 6—8 раз.	1	0	1	27.04.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;

93.	И. п.— ноги на ширине плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад возвратиться в и. п. Повторить 4—6 раз.	1	0	1	29.04.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
94.	И. п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад — вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед — выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10—12 раз.	1	0	1	04.05.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
95.	Из основной стойки — положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение ног и рук. Повторить 10—12 раз.	1	0	1	06.05.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
96.	Упражнения на расслабление. Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.	1	0	1	11.05.2023	Упражнения на расслабление.; ; Практическая работа с учителем;
97.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	13.05.2023	Подготовка к демонстрации полученных результатов; Практическая работа;
98.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	1	16.05.2023	Подготовка к демонстрации полученных результатов; Практическая работа;
99.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	1	18.05.2023	Подготовка к демонстрации полученных результатов; Практическая работа;

100.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	1	20.05.2023	Подготовка к демонстрации полученных результатов; Практическая работа;
101.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	1	23.05.2023	Подготовка к демонстрации полученных результатов; Практическая работа;
102.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	1	25.05.2023	Подготовка к демонстрации полученных результатов; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	91		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 1-4 класс/В.И.Лях. АО Издательство "Просвещение";

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Автор Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Серия Линия УМК Т. С. Лисицкой. Физическая культура. (1-4)

Класс 3 класс, 4 класс Предмет Физическая культура Издательство ДРОФА, корпорация "Российский учебник"

Источник: <https://rosuchebnik.ru/product/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-uchebnik/>

Физическая культура 1-4 класс/В.И.Лях. АО Издательство "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html>

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. мяч гимнастический
2. скакалка
3. мяч для игры
4. набор для подвижных игр

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. мяч гимнастический
2. скакалка
3. мяч для игры
4. набор для подвижных игр

