**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования РМ‌‌**

**‌‌**​

**МОУ "Александровская СОШ" Лямбирского муниципального района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.А.Хлебунова  Протокол №1 от «30» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.М. Борина Приказ №36-д от 29.08.2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ«Александровская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.Г.Шишканова  Приказ №36-д от 29.08.2024г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1878895)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 класса

​**с.Александровка** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении 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.

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.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение 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**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Легкая атлетика | 31 | 2 | 29 |  |
| 1.2 | Гимнастика с основами акробатики | 15 | 2 | 13 |  |
| 1.3 | Подвижные и спортивные игры | 9 | 1 | 8 |  |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 13 | 1 | 12 |  |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Разучивание высокого старта. Закрепление прыжков в длину с места. Совершенствование поворотов на месте направо, налево, беговых упражнений, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 04.09.2024 |  |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование высокого старта, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 06.09.2024 |  |
| 3 | Высокий старт (учет). Разучивание метания мяча на дальность с места. Совершенствование прыжков в длину с места, поворотов на месте направо, налево, прыжковых упражнений (различные многоскоки), развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 11.09.2024 |  |
| 4 | Прыжки в длину с места (учет). Закрепление метания мяча на дальность с места. Совершенствование поворотов на месте направо, налево, прыжковых упражнений (различные многоскоки), развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 1 | 0 | 13.09.2024 |  |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (учет). Совершенствование метания мяча на дальность с места, поворотов на месте направо, налево, прыжковых упражнений (различные многоскоки), развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 18.09.2024 |  |
| 6 | Шестиминутный бег (учет). Разучивание ОРУ типа зарядки. Совершенствование метания мяча на дальность с места, поворотов на месте направо, налево, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 20.09.2024 |  |
| 7 | Наклоны вперед сидя на полу (учет). Закрепление ОРУ типа зарядки. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 25.09.2024 |  |
| 8 | Метание мяча 150г на дальность с места (учет). Совершенствование ОРУ типа зарядки, поворотов на месте направо, налево, развитие выносливости, силы. | 1 | 0 | 1 | 27.09.2024 |  |
| 9 | Бег 1000 м (учет). Совершенствование ОРУ типа зарядки, поворотов на месте направо, налево, развитие силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 02.10.2024 |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ. ОРУ типа зарядки (учет). Разучивание метания мяча в цель с 6м. Совершенствование поворотов на месте направо, налево, развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 04.10.2024 |  |
| 11 | Разучивание передачи мяча в парах (баскетбол). Закрепление метания мяча в цель с 6м. Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, развитие силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 09.10.2024 |  |
| 12 | Закрепление передачи мяча в парах (баскетбол). Совершенствование ОРУ, метания мяча в цель с 6м, поворотов на месте направо, налево, развитие силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 11.10.2024 |  |
| 13 | Разучивание ведения мяча на месте (баскетбол). Совершенствование ОРУ, передачи мяча в парах, метания мяча в цель с 6м, поворотов на месте направо, налево развитие силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 16.10.2024 |  |
| 14 | Метание мяча в цель с 6м (учет). Разучивание перестроения из одной в две шеренги, ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, передачи мяча в парах, ведения мяча на месте, развитие силы. Игры | 1 | 0 | 1 | 18.10.2024 |  |
| 15 | Передачи мяча в парах (учет). Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, перестроения из одной в две шеренги, ведения мяча в ходьбе, ведения мяча на месте, развитие силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 23.10.2024 |  |
| 16 | Ведение мяча на месте (учет). Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, перестроения из одной в две шеренги, ведения мяча в ходьбе, развитие силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 25.10.2024 |  |
| 17 | Ведение мяча в ходьбе (учет). Разучивание преодоления пяти препятствий. Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, размыкания и смыкания приставным шагом, развитие силы. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игры. | 1 | 1 | 0 | 06.11.2024 |  |
| 18 | Преодоление пяти препятствий (учет). Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, размыкания и смыкания приставным шагом, развитие силы. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игры. | 1 | 0 | 1 | 08.11.2024 |  |
| 19 | Подтягивание на перекладине (д – низкая, м- высокая) (учет). Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, размыкания и смыкания приставным шагом, развитие силы. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игры. | 1 | 0 | 1 | 13.11.2024 |  |
| 20 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Совершенствование передвижения противоходом, змейкой, лазания по канату, кувырка в сторону, стойки на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед назад. Игры с использованием обручей. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2024 |  |
| 21 | Разучивание 2-3 кувырков вперед слитно. Закрепление комплекса упражнений утренней гимнастики. Совершенствование передвижения противоходом, змейкой, кувырка в сторону, стойки на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед назад, ходьбы по бревну, поворотов на носках и одной ноге, приседания и перехода в упор присев. Игры с использованием обручей. | 1 | 0 | 1 | 20.11.2024 |  |
| 22 | Разучивание стойки на лопатках прогнувшись. Закрепление 2-3 кувырков вперед слитно. Совершенствование комплекса упражнений утренней гимнастики, передвижения противоходом, змейкой, лазания по канату. Игры с использованием обручей. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2024 |  |
| 23 | Комплекс упражнений утренней гимнастики (учет). Разучивание моста из положения лежа на спине. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование построения в 2 шеренги, 2-3 кувырков вперед слитно, ходьбы по бревну, поворотов на носках и одной ноге, приседания и перехода в упор присев. Игры с использованием обручей. | 1 | 1 | 0 | 27.11.2024 |  |
| 24 | 2-3 кувырка вперед слитно (учет). Закрепление моста из положения лежа на спине. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись, лазания по канату, перекатов в группировке вперед назад. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см. | 1 | 0 | 1 | 29.11.2024 |  |
| 25 | Стойка на лопатках прогнувшись (учет). Совершенствование моста из положения лежа на спине, ходьбы по бревну, поворотов на носках и одной ноге, приседания и перехода в упор присев. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см. | 1 | 1 | 0 | 04.12.2024 |  |
| 26 | Мост из положения лежа на спине (учет). Совершенствование выполнения расчета на первый второй, стойки на лопатках, перекатов в группировке вперед назад, 2-3 кувырков вперед слитно, лазания по канату. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2024 |  |
| 27 | Совершенствование упражнений равновесия, лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке влево и вправо, перелезания через коня 80-100см. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см. | 1 | 0 | 1 | 11.12.2024 |  |
| 28 | Преодоление пяти препятствий в зале (учёт). Совершенствование выполнения расчета на первый второй, стойки на лопатках, моста из положения лежа на спине, 2-3 кувырков вперед слитно, лазания по канату. Игры. | 1 | 0 | 1 | 13.12.2024 |  |
| 29 | Шестиминутный бег (учет). Совершенствование выполнения расчета на первый второй, упражнений равновесия, стойки на лопатках, моста из положения лежа на спине, 2-3 кувырков вперед слитно. Игры. | 1 | 0 | 1 | 18.12.2024 |  |
| 30 | Подтягивание на перекладине из виса стоя (м), из виса лежа (д) (учет). Совершенствование перестроения из одной в две шеренги, стойки на лопатках, моста из положения лежа на спине, 2-3 кувырков вперед слитно, лазания по канату. Игры. | 1 | 0 | 1 | 20.12.2024 |  |
| 31 | Прыжки в длину с места (учет). Совершенствование перестроения из одной в две шеренги, упражнений равновесия, стойки на лопатках, моста из положения лежа на спине, 2-3 кувырков вперед слитно. Игры. | 1 | 0 | 1 | 25.12.2024 |  |
| 32 | Лазание по канату (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2024 |  |
| 33 | Челночный бег 3х10 м (учет). Совершенствование перестроения из одной в две шеренги, лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке влево и вправо, перелезания через коня 80-100см, стойки на лопатках, моста, 2-3 кувырков вперед слитно. Игры. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2025 |  |
| 34 | Наклоны вперед сидя на полу (учет). Совершенствование перестроения из одной в две шеренги, упражнений в равновесии. Игры с элементами акробатики (без разбега). | 1 | 0 | 1 | 15.01.2025 |  |
| 35 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Совершенствование передвижения ступающим шагом, поворотов на месте вокруг носков лыж, развития выносливости, силы. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2025 |  |
| 36 | Передвижение ступающим шагом (учет). Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок, развития выносливости, силы. | 1 | 1 | 0 | 22.01.2025 |  |
| 37 | Передвижение скользящим шагом без палок (учет). Совершенствование спуска со склона в низкой стойке, развития выносливости, силы. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2025 |  |
| 38 | Спуск со склона в низкой стойке (учет). Совершенствование подъема на склон наискось. Разучивание торможения «плугом», развития выносливости, силы. | 1 | 0 | 1 | 29.01.2025 |  |
| 39 | Подъем на склон наискось (учет). Закрепление торможения «плугом». Совершенствование подъема на склон «лесенкой», развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 31.01.2025 |  |
| 40 | Подъем на склон «лесенкой» (учет). Совершенствование торможения «плугом», развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 05.02.2025 |  |
| 41 | Торможение «плугом» (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 07.02.2025 |  |
| 42 | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 12.02.2025 |  |
| 43 | Лыжные гонки на 1000 м, 6мин бег (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 14.02.2025 |  |
| 44 | Разучивание прыжков в высоту с разбега. Совершенствование преодоления 5 препятствий, развития силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 19.02.2025 |  |
| 45 | Закрепление прыжков в высоту с разбега. Совершенствование преодоления 5 препятствий, развития силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2025 |  |
| 46 | Прыжки в высоту с разбега (учет). Игры. | 1 | 0 | 1 | 26.02.2025 |  |
| 47 | Правила безопасности при беге, прыжках, метании. Дыхание при ходьбе и беге. Строй. ОРУ. Совершенствование развития выносливости, силы – ходьба и бег с преодолением препятствий, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища. Эстафета с предметами. | 1 | 0 | 1 | 28.02.2025 |  |
| 48 | Строй. ОРУ. Разучивание прыжка в высоту с разбега (выяснить толчковую ногу). Совершенствование развития выносливости, силы – ходьба и бег с преодолением препятствий, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища. Эстафета с предметами. | 1 | 0 | 1 | 05.03.2025 |  |
| 49 | Строй. ОРУ. Разучивание метания мяча в цель с 6м. Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы – ходьба и бег с преодолением препятствий, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища. Игры. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2025 |  |
| 50 | Строй. ОРУ. Закрепление метания мяча в цель с 6м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 12.03.2025 |  |
| 51 | Строй. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега (учет). Разучивание высокого старта. Совершенствование метания мяча в цель с 6м, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2025 |  |
| 52 | Строй. ОРУ. Метание мяча в цель с 6м (учет). Разучивание ведение мяча на месте и в движении. Закрепление высокого старта. Совершенствование передачи двумя руками от груди, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 19.03.2025 |  |
| 53 | Строй. ОРУ. Преодоление 5 препятствий (учет). Закрепление ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование высокого старта, передачи двумя руками от груди, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 21.03.2025 |  |
| 54 | Строй. ОРУ. Высокий старт (учет). Совершенствование ведение мяча на месте и в движении, передачи двумя руками от груди, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 02.04.2025 |  |
| 55 | Подтягивание на перекладине – высокая (м), низкая (д) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. | 1 | 0 | 1 | 04.04.2025 |  |
| 56 | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении (учет). Совершенствование передачи двумя руками от груди, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 09.04.2025 |  |
| 57 | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2025 |  |
| 58 | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 16.04.2025 |  |
| 59 | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 18.04.2025 |  |
| 60 | ОРУ. Челночный бег 3х10 м (учет). Разучивание метания мяча 150г на дальность. Совершенствование многоскоков (8 прыжков с ноги на ногу), развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 23.04.2025 |  |
| 61 | Наклоны вперед сидя на полу (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 25.04.2025 |  |
| 62 | ОРУ. Многоскоки – 8 прыжков (учет). Закрепление метания мяча 150г на дальность. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 07.05.2025 |  |
| 63 | Бег 30 м (учет). Совершенствование бега с переменной скоростью до 50 м, метания мяча 150г на дальность, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 1 | 0 | 14.05.2025 |  |
| 64 | ОРУ. Прыжки в длину с места (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 16.05.2025 |  |
| 65 | Метание мяча 150г на дальность (учет). Совершенствование бега с переменной скоростью до 50 м, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 21.05.2025 |  |
| 66 | 6 мин бег (учет). Совершенствование бега с переменной скоростью до 50 м, развития силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 23.05.2025 |  |
| 67 | Бег 1500 м без учета времени (учет). Игры. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 28.05.2025 |  |
| 68 | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 | 30.05.2025 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учеб. пособ. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение.‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия