

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОРТОВСКАЯ ШКОЛА МАНГУШСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «06» 08
2024 г. № 1

Руководитель ШМО

Селиванова Ю.В.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Фурманец А.Е.

«06» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

«Портовская школа
Мангушского м.о.»

Федоткин М.Ю.

«06» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

(наименование предмета)

Начального общего образования

(уровни общего образования)

для 3 класса

(класс)

Рабочую программу составил:

Учитель

Тесля Андрей Алексеевич

2024— 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база, на основе которой разработана Рабочая программа. 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. Преподавание учебного предмета «Физическая культура» осуществляется на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 февраля 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 19 февраля 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 апреля 2024 г.

№ 556 «Об утверждении перечня мероприятий по оценке качества образования и Правил проведения мероприятий по оценке качества образования»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г.

№ 287) (далее – ФГОС ООО);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №

413) (далее – ФГОС СОО);

– приказ Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. № 732

«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

– Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ОО);

– Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО);

– приказ Минпросвещения России от 02 августа 2022 г. № 653

«Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

– приказ Минпросвещения России от 19 марта 2024 г. № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;

– приказ Минпросвещения России от 21 мая 2024 г. № 347 «О внесении изменений в приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключённых учебников».

Обоснование выбора УМК для реализации рабочей программы

- Физическая культура.1-4 классы: Учебник ФП. Для образовательных организаций / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2022.-176с. ISBN: 978-5-09-088195-1

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

- Рекомендована Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования.

- Обеспечивает доступность обучения, способствует пробуждению у учащихся интереса к урокам физической культуры.

Цели и задачи обучения предмету

Цели:

- Формирование у учащихся основ здорового образа жизни.
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании.
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми.
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентации, отражающие их индивидуально-личностные позиции:

- воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России;
- развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться;
- воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

Общая характеристика организации учебного процесса: технологий, методов, форм, средств обучения и режим занятий

- Уроки физической культуры.
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня).
- Внеклассная физкультурно-массовая работа (занятия в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования).
- Внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах).
- Самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках.

Количество часов, на которое рассчитана Рабочая программа

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариативный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариативных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариативных модулей.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **3 классе** 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;
- 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 | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 20 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и | 32 | | | Поле для |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|---|---------------------------|
| | спортивные игры | | | | свободного ввода |
| Итого по разделу | | 66 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

Нормы оценки навыков, знаний и умений обучающихся на уровне начального общего образования в соответствии с ФГОС

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Отметка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений

утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

По уровню физической подготовленности

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании начального уровня образования обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

| № п/ п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучени я | Электронные цифровые образовательн ые ресурсы |
|--|--|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|--|
| | | Всег о | Контрольн ые работы | Практическ ие работы | | |
| <i>Раздел 1 «Знания о физической культуре» (2 часа)</i> | | | | | | |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | | | | |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | | | | |
| <i>Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (4 часа)</i> | | | | | | |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 | | | | |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | | | |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 | | | | |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| <i>Раздел 1 «Оздоровительная физическая культура» (2 часа)</i> | | | | | | |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|--|--|--|

Раздел 2 «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (66 часов)

Тема 2.1. «Гимнастика с основами акробатики» (20 часов)

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 | | | | |
| 10 | Строевые команды и упражнения | 1 | | | | |
| 11 | Лазанье по канату | 1 | | | | |
| 12 | Лазанье по канату | 1 | | | | |
| 13 | Лазанье по канату | 1 | | | | |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 15 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 16 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 17 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | | | |
| 18 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | | | |
| 19 | Прыжки через скакалку | 1 | | | | |
| 20 | Прыжки через | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|
| | скакалку | | | | | |
| 21 | Прыжки через скакалку | 1 | | | | |
| 22 | Ритмическая гимнастика | 1 | | | | |
| 23 | Ритмическая гимнастика | 1 | | | | |
| 24 | Ритмическая гимнастика | 1 | | | | |
| 25 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | | | |
| 26 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | | | |
| 27 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | | | |
| 28 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | | | |
| Тема 2.2. «Лёгкая атлетика» (14 часов) | | | | | | |
| 29 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | | |
| 30 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | | |
| 31 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | | |
| 32 | Броски набивного мяча | 1 | | | | |
| 33 | Броски набивного мяча | 1 | | | | |
| 34 | Челночный бег | 1 | | | | |
| 35 | Челночный бег | 1 | | | | |
| 36 | Челночный бег | 1 | | | | |
| 37 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | | |
| 38 | Бег с ускорением на | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | короткую дистанцию | | | | | |
| 39 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | | |
| 40 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | | |
| 41 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | | |
| 42 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | | |
| Тема 2.3. «Подвижные и спортивные игры» (32 часа) | | | | | | |
| 43 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | | |
| 44 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | | |
| 45 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | | |
| 46 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 47 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | | |
| 48 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | | |
| 49 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | | |
| 50 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | |
| 51 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | |
| 52 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | |
| 53 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | |
| 54 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | | | |
| 55 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | | | |
| 56 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | | | |
| 57 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | | |
| 58 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 59 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | | |
| 60 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | | |
| 61 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | | |
| 62 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | | |
| 63 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | |
| 64 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | |
| 65 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | |
| 66 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | |
| 67 | Спортивная игра футбол | 1 | | | | |
| 68 | Спортивная игра футбол | 1 | | | | |
| 69 | Спортивная игра футбол | 1 | | | | |
| 70 | Спортивная игра футбол | 1 | | | | |
| 71 | Подвижные игры с | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | приемами футбола | | | | | |
| 72 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | | |
| 73 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | | |
| 74 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | | |

Раздел 3 «Прикладно-ориентированная физическая культура» (28 часов)

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | | | | |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | | |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | Эстафеты | | | | | |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | | |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | | |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | | |
| 84 | Освоение правил и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | <p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p> | | | | | |
| 85 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p> | 1 | | | | |
| 86 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p> | 1 | | | | |
| 87 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание</p> | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | | | | | |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 91 | Освоение правил и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | <p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p> | | | | | |
| 92 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p> | 1 | | | | |
| 93 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p> | 1 | | | | |
| 94 | <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные</p> | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | игры | | | | | |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|---|---|--|--|
| | 3*10м. Эстафеты | | | | | |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | | |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | 102 | 0 | 0 | | |

| | | | | |
|-----------|--|--|--|--|
| ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ | | | | |
|-----------|--|--|--|--|

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура.1-4 классы: Учебник ФП. Для образовательных организаций / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2022.-176с. ISBN: 978-5-09-088195-1

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические пособия. Разработки уроков.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Онлайн консультации для педагогов по разработке рабочих программ, Онлайн мероприятия и конференции. Горячая линия поддержки 24/7 vopros@prosv.ru.
- Портал РЭШ (Российская электронная школа) <https://fg.reshe.edu.ru>
- Библиотека цифрового образовательного контента <https://lib.myschool.edu.ru>
- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f412850>
- Открытый урок <https://urok.1sept.ru/>
- Инфоурок <https://infourok.ru/>
- Открытая сеть работников образования <https://nsportal.ru/>

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

28 (двадцать восемь) листов

директор

Должность *директор*

По личию

М.В. Якупова
«*дв*» августа 2024 г.

