

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Частное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский институт  
бизнеса, инженерных и информационных технологий"

ЧОУ СОШ "Перспектива"

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей естественно-  
математического цикла

\_\_\_\_\_ Турубарова С.А.

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Ткаченко И.Г.

Приказ №1

от "30" августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2261478)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Сетюков Александр Александрович  
учитель физкультуры

Армавир 2022

## 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.	<b>Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека</b>	1	0	0	01.09.2022	Находить необходимую информацию по темам; Объяснять влияние нагрузки на мышцы; Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием; Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений;	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>
1.2.	<b>Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития</b>	1	0	0	02.09.2022	Объяснять влияние нагрузки на мышцы; Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием; Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений; Уметь определять физические	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>

					<p>упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;</p> <p>Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма;</p> <p>Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение;</p> <p>Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;</p>	
--	--	--	--	--	--	--

1.3.	<b>Гимнастика.</b> <b>Подводящие упражнения.</b> <b>Характеристика подводящих упражнений</b>	1	0	0	05.09.2022	Находить необходимую информацию по темам; Объяснять влияние нагрузки на мышцы; Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием; Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений; Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение; Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>
------	--	---	---	---	------------	--	-------------------------	---

1.4.	<b>Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</b>	6	0	0	06.09.2022 19.09.2022	Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании; Знать основные правила плавания — правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела; Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания;	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>
Итого по разделу		9						
<b>Раздел 2. Способы физической деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	4	0	0	20.09.2022 28.09.2022	Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры; Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.; Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>

					<p>упражнений для развития основных физических качеств; Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений; Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя — интенсивные махи ногами, имитация плавания;</p>	
--	--	--	--	--	--	--

2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	5	0	0	29.09.2022 11.10.2022	Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.; Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам; Устанавливать ролевое участие членов команды; Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности; Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты); Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью;	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>
Итого по разделу		9						
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								
3.1.	<b>Освоение специальных упражнений основной гимнастики</b>	24	0	0	12.10.2022 13.02.2023	Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног,	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>

мышцы рук,  
мышцы живота);  
Осваивать  
комплексы  
упражнений,  
учитывающих  
особенности  
режима работы  
мышц  
(динамичные,  
статичные);  
Осваивать  
комплексы  
упражнений, для  
развития: гибкости  
позвоночника,  
подвижности  
тазобедренных,  
коленных и  
голеностопных  
суставов,  
эластичности  
мышц ног и  
координационно-  
скоростных  
способностей;  
Проявлять  
физические  
качества: гибкость,  
координацию,  
быстроту и  
демонстрировать  
динамику их  
развития;  
Осваивать  
универсальные  
умения по  
самостоятельному  
выполнению  
упражнений в  
оздоровительных  
формах занятий;  
Осваивать  
строевой и  
походный шаг;  
Осваивать  
универсальные  
умения  
выполнения  
перемещений  
различными  
способами  
передвижений,  
включая перекаты,  
повороты,  
прыжки,  
танцевальные

						шаги;			
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	24	0	0	14.02.2023 08.03.2023	Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта;	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>	
Итого по разделу		48							
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>									

4.1.	<b>Комбинации упражнений основной гимнастики</b>	9	0	0	09.03.2023 29.03.2023	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия 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 и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов;	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>
------	--	---	---	---	--------------------------	---	-------------------------	---

4.2.	<b>Спортивные упражнения</b>	9	0	0	10.04.2023 28.04.2023	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору); Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения); Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки;	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>
4.3.	<b>Туристические физические упражнения</b>	9	0	0	01.05.2023 19.05.2023	Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности;	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>

4.4.	<b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b>	9	0	0	22.05.2023 31.05.2023	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации; Освоение тестовых упражнений ГТО II степени; Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений;	Оценка работы на уроке;	<a href="https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx">https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/01/15/konspekty_urokov_na_god_3_klass.docx</a>
Итого по разделу		36						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

## 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	0	06.09.2022	Оценка работы на уроке;
2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	1	0	0	07.09.2022	Оценка работы на уроке;
3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	1	0	0	08.09.2022	Оценка работы на уроке;
4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	13.09.2022	Оценка работы на уроке;
5.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	14.09.2022	Оценка работы на уроке;
6.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	15.09.2022	Оценка работы на уроке;
7.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	20.09.2022	Оценка работы на уроке;

8.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	21.09.2022	Оценка работы на уроке;
9.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	22.09.2022	Оценка работы на уроке;
10.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	0	27.09.2022	Оценка работы на уроке;
11.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	0	28.09.2022	Оценка работы на уроке;
12.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	0	29.09.2022	Оценка работы на уроке;
13.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	0	04.10.2022	Оценка работы на уроке;
14.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	0	05.10.2022	Оценка работы на уроке;
15.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	0	06.10.2022	Оценка работы на уроке;
16.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	0	11.10.2022	Оценка работы на уроке;
17.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	0	12.10.2022	Оценка работы на уроке;
18.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	0	13.10.2022	Оценка работы на уроке;

19.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	18.10.2022	Оценка работы на уроке;
20.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	19.10.2022	Оценка работы на уроке;
21.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	20.10.2022	Оценка работы на уроке;
22.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	25.10.2022	Оценка работы на уроке;
23.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	26.10.2022	Оценка работы на уроке;
24.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	27.10.2022	Оценка работы на уроке;
25.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	08.11.2022	Оценка работы на уроке;
26.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	09.11.2022	Оценка работы на уроке;
27.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	10.11.2022	Оценка работы на уроке;
28.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	15.11.2022	Оценка работы на уроке;
29.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	16.11.2022	Оценка работы на уроке;
30.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	17.11.2022	Оценка работы на уроке;
31.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	22.11.2022	Оценка работы на уроке;

32.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	23.11.2022	Оценка работы на уроке;
33.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	24.11.2022	Оценка работы на уроке;
34.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	29.11.2022	Оценка работы на уроке;
35.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	30.11.2022	Оценка работы на уроке;
36.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	01.12.2022	Оценка работы на уроке;
37.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	06.12.2022	Оценка работы на уроке;
38.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	07.12.2022	Оценка работы на уроке;
39.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	08.12.2022	Оценка работы на уроке;
40.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	13.12.2022	Оценка работы на уроке;
41.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	14.12.2022	Оценка работы на уроке;
42.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1	0	0	15.12.2022	Оценка работы на уроке;
43.	Игры и игровые задания	1	0	0	20.12.2022	Оценка работы на уроке;
44.	Игры и игровые задания	1	0	0	21.12.2022	Оценка работы на уроке;

45.	Игры и игровые задания	1	0	0	22.12.2022	Оценка работы на уроке;
46.	Игры и игровые задания	1	0	0	27.12.2022	Оценка работы на уроке;
47.	Игры и игровые задания	1	0	0	28.12.2022	Оценка работы на уроке;
48.	Игры и игровые задания	1	0	0	29.12.2022	Оценка работы на уроке;
49.	Игры и игровые задания	1	0	0	17.01.2023	Оценка работы на уроке;
50.	Игры и игровые задания	1	0	0	18.01.2023	Оценка работы на уроке;
51.	Игры и игровые задания	1	0	0	19.01.2023	Оценка работы на уроке;
52.	Игры и игровые задания	1	0	0	24.01.2023	Оценка работы на уроке;
53.	Игры и игровые задания	1	0	0	25.01.2023	Оценка работы на уроке;
54.	Игры и игровые задания	1	0	0	26.01.2023	Оценка работы на уроке;
55.	Игры и игровые задания	1	0	0	31.01.2023	Оценка работы на уроке;
56.	Игры и игровые задания	1	0	0	01.02.2023	Оценка работы на уроке;
57.	Игры и игровые задания	1	0	0	02.02.2023	Оценка работы на уроке;

58.	Игры и игровые задания	1	0	0	07.02.2023	Оценка работы на уроке;
59.	Игры и игровые задания	1	0	0	08.02.2023	Оценка работы на уроке;
60.	Игры и игровые задания	1	0	0	09.02.2023	Оценка работы на уроке;
61.	Игры и игровые задания	1	0	0	14.02.2023	Оценка работы на уроке;
62.	Игры и игровые задания	1	0	0	15.02.2023	Оценка работы на уроке;
63.	Игры и игровые задания	1	0	0	16.02.2023	Оценка работы на уроке;
64.	Игры и игровые задания	1	0	0	21.02.2023	Оценка работы на уроке;
65.	Игры и игровые задания	1	0	0	22.02.2023	Оценка работы на уроке;
66.	Игры и игровые задания	1	0	0	28.02.2023	Оценка работы на уроке;
67.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	01.03.2023	Оценка работы на уроке;
68.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	02.03.2023	Оценка работы на уроке;
69.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	07.03.2023	Оценка работы на уроке;
70.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	09.03.2023	Оценка работы на уроке;

71.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	14.03.2023	Оценка работы на уроке;
72.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	15.03.2023	Оценка работы на уроке;
73.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	16.03.2023	Оценка работы на уроке;
74.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	21.03.2023	Оценка работы на уроке;
75.	Комбинации упражнений основной гимнастики	1	0	0	22.03.2023	Оценка работы на уроке;
76.	Спортивные упражнения	1	0	0	23.03.2023	Оценка работы на уроке;
77.	Спортивные упражнения	1	0	0	28.03.2023	Оценка работы на уроке;
78.	Спортивные упражнения	1	0	0	29.03.2023	Оценка работы на уроке;
79.	Спортивные упражнения	1	0	0	30.03.2023	Оценка работы на уроке;
80.	Спортивные упражнения	1	0	0	11.04.2023	Оценка работы на уроке;
81.	Спортивные упражнения	1	0	0	12.04.2023	Оценка работы на уроке;
82.	Спортивные упражнения	1	0	0	13.04.2023	Оценка работы на уроке;
83.	Спортивные упражнения	1	0	0	18.04.2023	Оценка работы на уроке;

84.	Спортивные упражнения	1	0	0	19.04.2023	Оценка работы на уроке;
85.	Туристические физические упражнения	1	0	0	20.04.2023	Оценка работы на уроке;
86.	Туристические физические упражнения	1	0	0	25.04.2023	Оценка работы на уроке;
87.	Туристические физические упражнения	1	0	0	26.04.2023	Оценка работы на уроке;
88.	Туристические физические упражнения	1	0	0	27.04.2023	Оценка работы на уроке;
89.	Туристические физические упражнения	1	0	0	02.05.2023	Оценка работы на уроке;
90.	Туристические физические упражнения	1	0	0	03.05.2023	Оценка работы на уроке;
91.	Туристические физические упражнения	1	0	0	04.05.2023	Оценка работы на уроке;
92.	Туристические физические упражнения	1	0	0	10.05.2023	Оценка работы на уроке;
93.	Туристические физические упражнения	1	0	0	11.05.2023	Оценка работы на уроке;
94.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	16.05.2023	Оценка работы на уроке;
95.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	17.05.2023	Оценка работы на уроке;
96.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	18.05.2023	Оценка работы на уроке;

97.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	23.05.2023	Оценка работы на уроке;
98.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	24.05.2023	Оценка работы на уроке;
99.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	25.05.2023	Оценка работы на уроке;
100.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	29.05.2023	Оценка работы на уроке;
101.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	30.05.2023	Оценка работы на уроке;
102.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	0	0	31.05.2023	Оценка работы на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Панина, Т.С. Модернизация деятельности методических служб учреждений профессионального образования

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html>  
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

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

[http://easyen.ru/load/scenarii\\_prazdnikov/sportivnye\\_prazdniki/287](http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287) Спортивные праздники - Материалы к праздникам

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

<https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/> Сайт для учителей физической культуры

[http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt\\_uchitelja/fizkultury/23](http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23)

<http://spo.1september.ru/>

[https://it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания

[rusedu.ru](http://rusedu.ru) Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны

<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tekhnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tekhnologii/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»

<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) учительский портал

<http://sportteacher.ru/structure/> Объединение учителей физической культуры России

<http://pculture.ru/>

[http://топрог.рф/video/video\\_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html](http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html) «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)

[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) Методическая копилка

<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры

<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры

<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры

<http://www.docme.ru/> информационный сервис

<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html> видеоуроки для учителей

<http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/> сайт творческих учителей физкультуры

<http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы

-82%

Курсы повышения квалификации

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Свисток, мячи, маты, гири, секундомер, рулетка.

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

Нет в наличии

