

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Белокалитвинского района

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей ФК и ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 5

С.В.Лаврухина
Приказ № 230 от «31» 08
2023 г.

С.В.Филатова
Приказ № 230 от «31» 08
2023 г.

Т.И.Карявкина
Приказ № 230 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3605028)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 А класса

Белая Калитва 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. 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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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.

казат

- елях.

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	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2.3	Физическая нагрузка	2	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1		Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	19	4		Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	0	0		Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0	0		Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	19	2		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	7	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРО

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Бег 30 мет.Прыжок в длину с мес. Инструктаж по ТБ.	1	0	1	05.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ start/261477/
2	Контроль-прыжок в длину с места.. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	0	1	07.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ start/261477/
3	Беговые специальные упражнения – оценка. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	0	1	12.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ start/261477/
4	Контроль-Бег (30). Развитие скоростных способностей.Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	1	0	14.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ start/261477/
5	Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	0	1	19.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ start/261477/
6	Челночный бег. Развитие скоростных способностей	1	0	1	21.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ start/261477/
7	Контроль-3х10.Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	0	1	26.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ start/261477/

8	Прыжок в длину с пяти шагов разбега. Игра «Знамя». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	0	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
9	Прыжок в длину с пяти шагов разбега. . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
10	Контроль-Прыжок в длину с разбега . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1	0	1	05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
11	Метание мяча в цель	1	0	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
12	Метание мяча на дальность-оценка выполнения. Эстафеты.. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
13	Контроль-Метание мяча на дальность-оценка выполнения. Эстафеты.. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	0	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
14	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	0	1	19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
15	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1	0	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
16	Контроль-Кросс 1000 м. Игра «футбол». Развитие выносливости.	1	0	1	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

17	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение м. на месте. Техника безопасности на уроках ОФП и Гимнастики.	1	0	1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
18	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Невод».	1	0	1	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
19	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
20	Гимнастика-Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Выбивной». Инструктаж по ТБ	1	0	1	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
21	Контроль-Поднимания туловища из положения лежа за 30 сек. Эстафеты.	1	0	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
22	Игра Мини баскетбол-по упрощённым правилам	1	0	1	23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
23	2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1	0	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
24	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1	0	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
25	Контроль- Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	0	1	05.12.2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

					023	
26	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	1	0	1	07.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
27	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	1	0	1	12.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
28	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	1	0	1	14.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
29	Передача мяча в парах двумя руками рот груди. Игра Невод.	1	0	1	19.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
30	Ведение мяча бегом, с обводкой конусов.	1	0	1	21.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
31	Опорный прыжок ОРУ. Полоса препятствий.	1	0	1	26.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
32	Игра Чай чай выручай. Мини-баскетбол.	1	0	1	28.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
33	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на ур. ОФП, гимнастики и подвижные игры.	1	0	1	09.01.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

34	ОРУ в движении. Игры «Выбивной». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	11.01.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
35	ОРУ. Игра «Два медведя». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	16.01.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
36	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).	1	0	1	18.01.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
37	Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	0	1	23.01.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
38	Ловля и передача мяча в движении. Игра Невод. Ведение на месте правой (левой)	1	0	1	25.01.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
39	Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1	0	1	30.01.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
40	ОРУ. Полоса препятствий.	1	0	1	01.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
41	ОРУ в парах. Комплекс упр. на развитие силы. 8 упр. по 30 сек.	1	0	1	06.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
42	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	0	1	08.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
43	Ведение на месте правой (левой) рукой в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/

	движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.				13.02.2 024	start/261477/
44	Контроль-ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1	1	0	15.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
45	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	0	1	20.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
46	Уражнения в парах по 30 сек.отжимание,приседание,выпрыгивание, подтягивание.	1	0	1	22.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
47	Упр.в равновесии,ходьба по бревну,Ласточка.	1	0	1	27.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
48	Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	0	1	29.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
49	Приём волейбольного мяча с верху, техника выполнения.	1	0	1	05.03.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
50	Положение рук при приёме волейбольного мяча сверху.	1	0	1	07.03.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
51	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1	0	1	12.03.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
52	Уомплекс упр.на развитие силы.Поднимание гантель,наклон с	1	0	1	14.03.2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	гантэлями, приседание. Выполнять в парах по 30 сек.				024	
53	Контроль-ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1	1	0	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
54	Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	21.03.2024	
55	Игра Чай чай выручай. Перестрелка.	1	0	1	26.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
56	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	28.03.2024	
57	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Игра Салки.. Инструктаж по ТБ	1	0	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
58	Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки». Развитие выносливости	1	0	1	04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
59	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Знамя». Развитие выносливости	1	0	1	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
60	Бег 6 мин. Игра Знамя.	1	0	1	11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
61	Контроль-Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1	1	0	16.04.2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	Выявление работающих групп мышц				024	
62	Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	0	1	18.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
63	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	0	1	23.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
64	Челночный бег 3 по 10. Игра Чай чай выручай.	1	0	1	25.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
65	Итоговый контроль- бег на результат (30, м). Развитие скоростных способностей.	1	1	0	30.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
66	Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
67	Прыжок в длину с разбега-фаза отталкивания.	1	0	1	14.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
68	Прыжок в длину с разбега-фаза приземления.	1	0	1	16.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
69	Контроль-прыжок в длину с разбега-техника выполнения.	1	0	1	21.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
70	Метание мяча в цель. Игра Футбол.	1	0	1	23.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

71	Метание мяча на дальность.Техника выполнения.	1	0	1	28.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
72	Контроль-метание мяча на дальность.(техника выполнения).	1	1	0	30.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	7	65		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

