

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Протокол от №1 заседания предметного МО ШМО СОЦ	Согласовано Протокол от №1 заседания НМС	Утверждено Приказ МБОУ «Саранпаульская СОШ» от №
---	---	--

**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс
2023-2024**

культуре

Составили: Учителя по физической
Кордонова Л.Г.

Саранпауль, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультурминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.

История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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 всплытие; 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:
- 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 УУД:
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения

игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
 - демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
 - измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
 - выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
 - выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
 - передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
 - демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
 - демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
 - выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
 - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
 - выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- 6 выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата проведения		Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		план	факт			
Модуль «Легкая атлетика» (18ч)						
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией комплекса утренней зарядки; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/
2.	Высокий старт. Бег с ускорением.			Строятся в шеренгу, колонну, выполняют медленный непрерывный бег в течении 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его;повторяют правила и играют в игру «Ловишка»	Контроль двигательных качеств	РДШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
3.	Бег на 30 метров на результат.			Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с	Контроль двигательных качеств	https://dzen.ru/video/watch/62260d2ee741376e7ed08db2?f=video

				домом»		
4.	Челночный бег 3х10 с высокого старта на результат			Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Контроль двигательных качеств	РДШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/
5.	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.			Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Контроль двигательных качеств	РДШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/
6.	Способы метания на дальность.			Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Контроль двигательных качеств	РДШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/
7.	Метание малого мяча на результат.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/
8.	Прыжок в длину с прямого разбега.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/

9.	Прыжок в длину с места на результат.			Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/77553/
10.	Прыжок в длину с разбега на результат.			Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/
11.	Строевые упражнения. элементы фигурной маршировки: передвижения "змейкой", "противоходом", "по диагонали".			Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/
12.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.			Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/
13.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись			Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/
14.	Броски малого мяча в горизонтальную цель на результат.			Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/
15.	Подвижная игра с мячом "Стрелки".			Нравственно-этическая ориентация —	Контроль двигательных	РЭШ

				этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость	качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/
16.	Тестирование виса и проверка волевых качеств.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная внешняя)	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/main/
17.	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек.			Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/
18.	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» <i>Комбинированный</i>			Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «Д19ень и ночь»	Контроль техники выполнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
Модуль.Гимнастика с элементами акробатики.(14ч)						
19.	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» <i>Комбинированный</i>			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выпол-няются висы и упоры ; повторяют и выпол-ня- ют вис углом; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/
20.	Развитие гибкости, ловкости,			Выполняют ходьбу и бег с заданиями,	Текущий	РЭШ

	координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» Комбинированный			упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, разучивают правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
21.	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/172606/
22.	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»	Контроль техники выполнения	РЭШ 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/172606/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/
23.	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Контроль техники выполнения	РЭШ 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/main/95471/

24.	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/
25.	Совешенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/
26.	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»;повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	Контроль техники выполнения	https://dzen.ru/video/watch/6014226f5930a614f230e9f2?f=video
27.	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный			Знакомятся с видами физ.упражнений: подводящие, подготовительные, общеразвивающие, соревновательные; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/

				на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»		
28.	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Текущий	РЭШ 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/main/
29.	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и двен колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате.	Контроль выполнения	РЭШ 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/
30.	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/
31.	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют	Контроль техники выполнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/46

	гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный			ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами		17/main/195486/
32.	Повторение ходьбы по узкой рейке гим.скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим.скамейки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/12637685038056583397
Модуль. Лыжная подготовка.(16ч)						
33.	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам» Комбинированный			Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать;	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/
34.	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне;повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега,	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/

				возвращаются в школу		
35.	Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/191041/
36.	Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью. Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы подъемов на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в низкой стойке; выполняют движение скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/
37.	Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками. Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы и технику подъема на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в основной стойке; разучивают повороты приставным шагом в движении и выполняют при движении скользящим шагом по дистанции	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/
38.	Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра « Кто			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют различные виды	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/

	до-льше прокатится». Комбинированный			торможения и поворотов при спуске с палками и без, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится»; проходят дистанцию 1.5 км скользящим шагом в медленном темпе		
39.	Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют лыжные ходы, технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне без палок; повторяют работу рук и выполняют движение с палками; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/
40.	Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом Комбинированный			Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременных ходов; выполняют одновременный безшажный и одношажный хода; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/
41.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот «упором» и	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/

	Комбинированный			выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя одновременные и попеременный хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу		
42.	Совершенствование поворотов на месте и в движении .Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии» Комбинированный			Получают лыжи и палки, организовано выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют падение на бок на месте и в движении, играют в игру «Затормози до линии»; повторяют повороты на месте и в движении; проходят по дистанции чередуя разученные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/
43.	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени» Повторение пройденного материала			Получают лыжи и палки, организовано выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 1.5км.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/
44.	Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе			Получают лыжи и палки, организовано выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют торможение лыжами	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/

	Комбинированный			«плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1.5км. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу		
45.	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км. Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо, «елочкой», «лесенкой»; передвигаются по дистанции 1.8км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	https://dzen.ru/video/watch/6385dde0ca4c132b086df22b?f=video
46.	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе Повторение пройденного материала			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
47.	Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1.5км без учета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/main/

	Комбинированный			в быстром темпе без учета времени; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	времени)	
48.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Комбинированный			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/142786970551517294
Модуль. Спортивные игры.(10ч)						
49.	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Текущий	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-sportivnih-igr-2178729.html
50.	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Комбинированный			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку, от плеча; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
51.	Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу»			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/main/

	Комбинированный			вверх и удара об пол ; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»		
52.	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему» Комбинированный			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/10951199599847964974
53.	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» Комбинированный			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/
54.	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Контроль техники выполнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/
55.	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»	Контроль техники выполнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/
56.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами	Текущий	РЭШ

	«снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне» Комбинированный			«снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/
57.	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» Повторение пройденного материала			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками после ведения; повторяют передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/11053855727077587447
58.	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне» Зачет			Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; ведение мяча с изменением направления движения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Контроль техники выполнения	https://yandex.ru/video/preview/15500015845462868371
Модуль. Легкая атлетика. (10ч)						
59.	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный			Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/
60.	Тестирование броска мяча в			Самоопределение -	Контроль техники	РЭШ

	горизонтальную цель и прыжка в длину с места.			самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/
61.	Тестирование виса на время.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Контроль техники выполнения	https://yandex.ru/video/preview/16320764302795971043
62.	Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Контроль техники выполнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/
63.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.			Самоопределение — готовность и способность к само-развитию	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/
64.	Тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта.			Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/
65.	Тестирование метания т/мяча на дальность.			Смыслообразование - мотивация учебной деятельности	Контроль двигательных качеств (метание) на дальность	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/
66.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/
67.	Бег на 1000 м.			. Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	Контроль двигательных качеств	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/main/

68.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/
-----	---	--	--	---	---------	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2016
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

