

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Дагестан

МО "Акушинский район "

МКОУ "Шуктынская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Завуч по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Османова А.М.
Приказ №1 от «30» 0823 г.

Рамазанова Д.Д.
Приказ №1 от «30» 0823 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3812028)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Шукты 2023 г

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Дагестан

МО "Акушинский район "

МКОУ "Шуктынская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Завуч по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Османова А.М.
Приказ №1 от «30» 0823 г.

Рамазанова Д.Д.
Приказ №1 от «30» 0823 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3812028)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Шукты 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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.

При создании программы по физической культуре 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 других), 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 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 по физической культуре 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 по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов 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.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования 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 обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, 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 программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре 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 по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, 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 по физической культуре 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 по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре 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 по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре 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 по физической культуре основана на следующих принципах:

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 по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре 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 обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности 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 возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности 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 по физической культуре. 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 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 предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной 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 выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре

предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре 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 по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

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 по физической культуре 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 физической культуры 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 по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре 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 физической культуры 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 (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), 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 по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре 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 по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 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).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

3 КЛАСС

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 физкультурминуток, 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 наличии 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 заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

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

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 периодах, 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.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими 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).

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 другие;

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

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	5	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	38	0	0	Поле для свободного ввода

1.2	Игры и игровые задания	10	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	4	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1	0	0		Поле для свободного ввода1
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
3	Классификация физических упражнений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	0	0		Поле для свободного ввода1
5	Подводящие упражнения и их назначение	1	0	0		Поле для свободного ввода1
6	Правила дыхания в воде при плавании	1	0	0		Поле для свободного ввода1
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0		Поле для свободного ввода1

8	Виды спортивных стилей плавания	1	0	0		Поле для свободного ввода1
9	Техника спортивных стилей плавания	1	0	0		Поле для свободного ввода1
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
12	Техника выполнения танцевальных движений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	0	0		Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1	0	0		Поле для свободного ввода1
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
16	Составление правил новых игр и	1	0	0		Поле для

	эстафет					свободного ввода1
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
18	Строевые команды: построения, перестроения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
21	Методика измерения пульса при увеличении нагрузки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
22	Правила дыхания при выполнении упражнений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
23	Методика контроля осанки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1	0	0		Поле для свободного ввода1

25	Техника выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения гимнастических упражнений из разминки у опоры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0		Поле для свободного ввода1
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	0		Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0		Поле для свободного ввода1
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0		Поле для свободного ввода1
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1	0	0		Поле для свободного ввода1
33	Составление комплекса и демонстрация	1	0	0		Поле для

	выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук					свободного ввода1
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1	0	0		Поле для свободного ввода1
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1	0	0		Поле для свободного ввода1
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1	0	0		Поле для свободного ввода1
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	0	0		Поле для свободного ввода1
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности ног	1	0	0		Поле для свободного ввода1
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости спины	1	0	0		Поле для свободного ввода1
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности	1	0	0		Поле для свободного ввода1

	коленного сустава					
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0		Поле для свободного ввода1
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0		Поле для свободного ввода1
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0		Поле для свободного ввода1
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0		Поле для свободного ввода1
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений из общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0		Поле для свободного ввода1
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для	1	0	0		Поле для свободного ввода1

	развития координационно-скоростных способностей					
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	0	0		Поле для свободного ввода1
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка	1	0	0		Поле для свободного ввода1
49	Распорядок дня и личная гигиена	1	0	0		Поле для свободного ввода1
50	Выполнение нормативов на гибкость и координационно-скоростные способности	1	0	0		Поле для свободного ввода1
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
52	Построения и перестроения в шеренги с помощью перекатов	1	0	0		Поле для свободного ввода1
53	Построения и перестроения в шеренги с помощью поворотов	1	0	0		Поле для свободного ввода1
54	Построения и перестроения в шеренги с помощью прыжков	1	0	0		Поле для свободного ввода1
55	Построения и перестроения в шеренги с помощью танцевальных движений	1	0	0		Поле для свободного

						ввода1
56	Акробатические упражнения для перемещений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
57	Игры с выталкиванием	1	0	0		Поле для свободного ввода1
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	0		Поле для свободного ввода1
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	0	0		Поле для свободного ввода1
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1	0	0		Поле для свободного ввода1
63	Игры на устойчивость	1	0	0		Поле для свободного ввода1
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1	0	0		Поле для свободного ввода1

65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	0	0		Поле для свободного ввода1
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1	0	0		Поле для свободного ввода1
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	0	0		Поле для свободного ввода1
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	0	0		Поле для свободного ввода1
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1	0	0		Поле для свободного ввода1
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития способности к вращательным движениям	1	0	0		Поле для свободного ввода1
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1	0	0		Поле для свободного ввода1

74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и для развития способности к вращательным движениям	1	0	0		Поле для свободного ввода1
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	0	0		Поле для свободного ввода1
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	0	0		Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	0	0		Поле для свободного ввода1
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	0		Поле для свободного ввода1
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	0	0		Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	0	0		Поле для свободного ввода1

82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	0	0		Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения упражнений по специализации вида спорта	1	0	0		Поле для свободного ввода1
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	0	0		Поле для свободного ввода1
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	0	0		Поле для свободного ввода1
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	0	0		Поле для свободного ввода1
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1	0	0		Поле для свободного ввода1
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1	0	0		Поле для свободного ввода1
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на	1	0	0		Поле для свободного

	определенное расстояние					ввода1
91	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на силу	1	0	0		Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	0	0		Поле для свободного ввода1
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1	0	0		Поле для свободного ввода1
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1	0	0		Поле для свободного ввода1
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1	0	0		Поле для свободного ввода1
97	Контрольно-тестовые упражнения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
98	Демонстрация группового показательного выступления	1	0	0		Поле для свободного ввода1
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в	1	0	0		Поле для свободного ввода1

	длину с места толчком с двух ног					
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1	0	0		Поле для свободного ввода1
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1	0	0		Поле для свободного ввода1
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1	0	0		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

