

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"

МБОУ "Гимназия № 11"

РАССМОТРЕНО

на кафедре физической
культуры

Кравченко Е.Н.
Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель по УВР

Игнатова М.Л.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
"Гимназия "11"

Симахина Г.А.
Приказ №98 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 609185)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для 3 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Кравченко Елена Николаевна учитель,
физической культуры, высшей квалификационной категории

город Бийск 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 68 часов и реализуется в течение 34 учебных недель (2 часа в неделю).

Примерная рабочая программа по физической культуре в 1 классе рассчитана на 3 часа в неделю, суммарно 102 часов.

В целях усвоения учебного курса в полном объёме при переходе на 2 часа в неделю, все уроки уплотняются, согласно пропорциональности и важности материала.

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 разнообразным 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.

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 **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- 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);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.4	Плавательная подготовка	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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 культура у древних народов. Правила ТБ на уроках. Сохранение и надежность здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	04.09.2023	
2	История появления современного спорта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	05.09.2023	
3	Виды физических упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	11.09.2023	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	0	12.09.2023	
5	Дозировка физических нагрузок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1	0	0	18.09.2023	

	ногами. Эстафеты					
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г.	1	0	0	19.09.2023	
7	Дыхательная и зрительная гимнастика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	0	25.09.2023	
8	Строевые команды и упражнения	1	0	0	26.09.2023	
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0	02.10.2023	
10	Лазанье по канату	1	0	0	03.10.2023	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	09.10.2023	
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	10.10.2023	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	16.10.2023	
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	17.10.2023	

15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	23.10.2023	
16	Прыжки через скакалку	1	0	0	24.10.2023	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	06.11.2023	
18	Ритмическая гимнастика	1	0	0	07.11.2023	
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	13.11.2023	
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	14.11.2023	
21	Закаливание организма под душем. Правила поведения в бассейне	1	0	0	20.11.2023	
22	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	21.11.2023	
23	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0	27.11.2023	
24	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	28.11.2023	
25	Упражнения в плавании брассом. Упражнения в плавании дельфином	1	0	0	04.12.2023	
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	05.12.2023	
27	Передвижение на лыжах	1	0	0		

	одновременным двухшажным ходом				11.12.2023	
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	12.12.2023	
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	18.12.2023	
30	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	19.12.2023	
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	25.12.2023	
32	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	26.12.2023	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	09.01.2024	
34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	15.01.2024	
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	16.01.2024	
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	22.01.2024	
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	23.01.2024	
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	0	29.01.2024	
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	30.01.2024	
40	Подвижные игры с элементами	1	0	0		

	спортивных игр: парашютисты, стрелки				05.02.2024	
41	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	06.02.2024	
42	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	12.02.2024	
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	13.02.2024	
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	19.02.2024	
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	20.02.2024	
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	26.02.2024	
47	Спортивная игра волейбол	1	0	0	27.02.2024	
48	Спортивная игра волейбол	1	0	0	04.03.2024	
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	05.03.2024	
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	11.03.2024	
51	Спортивная игра волейбол	1	0	0	12.03.2024	
52	Спортивная игра волейбол	1	0	0	18.03.2024	

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	19.03.2024	
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	08.04.2024	
55	Челночный бег	1	0	0	09.04.2024	
56	Челночный бег	1	0	0	15.04.2024	
57	Броски набивного мяча	1	0	0	16.04.2024	
58	Броски набивного мяча	1	0	0	22.04.2024	
59	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	23.04.2024	
60	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	29.04.2024	
61	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	30.04.2024	
62	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	06.05.2024	
63	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	07.05.2024	
64	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	13.05.2024	

65	Спортивная игра футбол	1	0	0	14.05.2024	
66	Спортивная игра футбол	1	0	0	20.05.2024	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	21.05.2024	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			05.09.2023	
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			07.09.2023	
3	Самостоятельная физическая подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			12.09.2023	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			14.09.2023	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			19.09.2023	
6	Из истории развития национальных видов спорта. Освоение правил и техники выполнения норматива	1			21.09.2023	

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1			26.09.2023	
8	Закаливание организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			28.09.2023	
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			03.10.2023	
10	Акробатическая комбинация	1			05.10.2023	
11	Акробатическая комбинация	1			10.10.2023	
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			12.10.2023	
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			17.10.2023	
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			19.10.2023	
15	Поводящие упражнения для обучения	1				

	опорному прыжку				24.10.2023	
16	Обучение опорному прыжку	1			26.10.2023	
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			07.11.2023	
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			09.11.2023	
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			14.11.2023	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			16.11.2023	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			21.11.2023	
22	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			23.11.2023	
23	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения				28.11.2023	
24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения				30.11.2023	
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:				05.12.2023	

	подводящие упражнения					
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения				07.12.2023	
27	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах				12.12.2023	
28	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах				14.12.2023	
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			19.12.2023	
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			21.12.2023	
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			26.12.2023	
32	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			28.12.2023	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.01.2024	
34	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения	1			11.01.2024	
35	Подводящие упражнения	1			16.01.2024	

36	Упражнения с плавательной доской	1			18.01.2024	
37	Упражнения в скольжении на груди	1			23.01.2024	
38	Плавание кролем на спине в полной координации	1			25.01.2024	
39	Упражнения в плавании способом кроль	1			30.01.2024	
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			01.02.2024	
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			06.02.2024	
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			08.02.2024	
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			13.02.2024	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			15.02.2024	
45	Упражнения из игры баскетбол	1			20.02.2024	
46	Упражнения из игры баскетбол	1			22.02.2024	
47	Упражнения из игры баскетбол	1			27.02.2024	

48	Упражнения из игры баскетбол	1			29.02.2024	
49	Упражнения из игры баскетбол	1			05.03.2024	
50	Упражнения из игры баскетбол	1			07.03.2024	
51	Упражнения из игры баскетбол	1			12.03.2024	
52	Упражнения из игры баскетбол	1			14.03.2024	
53	Упражнения из игры волейбол	1			19.03.2024	
54	Упражнения из игры волейбол	1			21.03.2024	
55	Упражнения из игры волейбол	1			04.04.2024	
56	Упражнения из игры волейбол	1			09.04.2024	
57	Упражнения из игры волейбол	1			11.04.2024	
58	Упражнения из игры волейбол	1			16.04.2024	
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			18.04.2024	
60	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			23.04.2024	
61	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			25.04.2024	

62	Беговые упражнения	1			30.04.2024	
63	Беговые упражнения	1			02.05.2024	
64	Метание малого мяча на дальность	1			07.05.2024	
65	Метание малого мяча на дальность	1			14.05.2024	
66	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			16.05.2024	
67	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			21.05.2024	
68	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

