

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бродковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Бориса
Ивановича Конева»

РАССМОТРЕНО на
заседании ШМО
Протокол № 1
от « 31 » 08. 2023 г.
Руководитель ШМО
А.О. Дементеева

СОГЛАСОВАНО с
заместителем
директора по УВР
Ю. М. Гавричкина

УТВЕРЖДЕНО:
Директор учреждения:
О.В. Попова
Приказ № 183
от «31 » 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
(предмет)

для обучающихся 3 класса

Физическая культура
(предметная область)

начального общего образования
(уровень образования)

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Хмелёва К.Ю,
учитель физической культуры

с. Павловск 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 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.

Формы и методы обучения. Основные виды учебной деятельности.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Обще педагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов.); методы срочной информации.

Технологии обучения

Технология дифференцированного физкультурного образования

Информационно-коммуникативные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)

Технология личностно-ориентированного подхода в обучения

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностный подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Рабочая программа соответствует Примерной программе по учебному предмету «Физическая культура», 2 класс и реализуется в полном объеме без изменений.

Учет воспитательного потенциала уроков

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета «физическая культура» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала для учащихся 3 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего		Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Физическая культура у древних народов	1		
Итого по разделу		1		
2.1.	Виды физических упражнений	1		
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		
Итого по разделу		3		
3.1.	Закаливание организма	1		
3.2.	Дыхательная гимнастика	1		
3.3.	Зрительная гимнастика	1		
Итого по разделу		3		
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2		
4.5.	Модуль "Гимнастика	3		

	<i>с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку			
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Ритмическая гимнастика»	2		
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	3		
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега	6		
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски набивного мяча	6		
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6		
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	3		
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Повороты на лыжах способом переступания	3		
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Повороты на лыжах способом переступания	3		
4.14.	<i>Модуль "Плавательная подготовка".</i> Плавательная подготовка	1		
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	8		
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры	8		
Итого по разделу		60		

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		
Итого по разделу		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

Тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков.	Количество часов	Примечание
Знания по физической культуре.		7	
1	Физическая культура у древних народов.	1	https://resh.edu.ru
2	Виды физических упражнений.	1	
3	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	
4	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	
5	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru
6	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	1	
7	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru
Спортивно – оздоровительная физическая культура . Лёгкая атлетика.		10	
8	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
11	Челночный бег	1	
12	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru
13	Броски набивного мяча	1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
	Гимнастика с основами акробатики.	17	
18	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru
19	Строевые команды и упражнения.	1	
20	Строевые команды и упражнения.	1	
21	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru
22	Лазанье по канату	1	
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	
27	Прыжки через скакалку	1	
28	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru
29	Прыжки через скакалку	1	
30	Ритмическая гимнастика	1	
31	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru
32	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
34	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru
	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.	5	
35	Правила поведения на уроках физической культуры. Спортивные игры.	1	
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1	https://resh.edu.ru
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1	

38	Спортивная игра баскетбол	1	
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru
	Лыжная подготовка.	10	
40	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
43	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
44	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru
45	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
46	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
47	Повороты на лыжах способом переступания	1	
48	Повороты на лыжах способом переступания	1	
49	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru
	Подвижные и спортивные игры. Волейбол.	5	
50	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru
53	Спортивная игра волейбол	1	
54	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru
	Лёгкая атлетика.	10	
55	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	
56	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	
57	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru
58	Челночный бег	1	
59	Прыжок в длину с разбега	1	
60	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег	1	

	на 30м. Эстафеты		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
	Подвижные и спортивные игры. Футбол.		
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru
67	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбола	1	
68	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбола	1	
	Всего	68 часа	

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Методические материалы для учителя			
1	Примерная рабочая программа начального общего образования (1-4 класс образовательной организации) Москва 2021	Д	
	Оборудование и приборы		
	Стенка гимнастическая	Г	
1	Козёл гимнастический	Г	
2	Конь гимнастический	Г	
3	Перекладина гимнастическая(низкая)	Г	
4	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
5	Мост гимнастический подкидной	Г	
6	Скамейка гимнастическая	Г	
7	Маты гимнастические	Г	
8	Мяч набивной	Г	
9	Мяч малый(теннисный)	К	
10	Скакалка	К	
11	Палка гимнастическая	К	
12	Обруч гимнастический	Г	
13	Секундомер	Д	
14	Флажки разметочные	Г	
15	Дорожка разметочная для прыжка в	Г	

Приложение

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения для учащихся 3 класса **9-10 лет**

Физическое качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1. Гибкость	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140—180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола пальцами	Нет касания
2. Координационные способности	Равновесие (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

	смена руки			
--	------------	--	--	--

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	9 10	6,8 - "- 6,6 - "-	6,7-5,7 6,5-5,6	5,1 - "- 5,0 - "-	7,0 - "- 6,6 - "-	6,9-6,0 6,5-5,6	5,3 - "- 5,2 - "-
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	9 10	10,2 - "- 9,9 - "-	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 - "- 8,6 - "-	10,8 - "- 10,4 - "-	10,3-9,7 10,0-9,5	9,3 - "- 9,1 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9 10	120 - "- 130 - "-	130-150 140-160	175 - "- 185 - "-	110 - "- 120 - "-	135-150 140-155	160 - "- 170 - "-
Выносливость	6-минутный бег ,м	9 10	800 - "- 850 - "-	850-1000 900-1050	1200 - "- 1250 - "-	600 - "- 650 - "-	700-900 750-930	1000 - "- 1050 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	9 10	1 - "- 2 - "-	3-5 4-6	7,5 - "- 8,5 - "-	2 - "- 3 - "-	6-9 7-10	13,0 - "- 14,0 - "-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	9 10	1 - "- 1 - "-	3-4 3-4	5 - "- 5 - "-	- -	- -	- -
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	9 10	- -	- -	- -	3 - "- 4 - "-	7-11 8-13	16 - "- 18 - "-