**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Майорская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  На заседании педагогического совета МБОУ Майорской СОШ от 29.08.2023 г протокол №1 | УТВЕЖДЕНА  Директор МБОУ Майорской СОШ  Т.Н. Безуглова \_\_\_\_\_  Приказ от 30.08.2023г. № 66 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ предмету «Физическая культура»**

**2023 – 2024 уч. год**

Уровень общего образования: начальное общее образование, 3 класс

Количество часов: 102

Учитель: Мулдагалиева Ирина Алексеевна

**Программа разработана на основе:** Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372, рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

х. Майорский, ул. Магистральная,20

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по Физическая культура составлена в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №286;

- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372;

-приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 года №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

-приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 30.08.2023 года №65 «Об утверждении основной образовательной программы МБОУ Майорской СОШ».

-приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 30.08.2023 года №66 «Об утверждении расписания занятий, календарного учебного графика, рабочих программ учителей предметников, программ по внеурочной деятельности, расписания кружков на 2023 – 2024 учебный год в МБОУ Майорской СОШ»

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Майорской средней общеобразовательной школы, утвержденный Постановлением Администрации Орловского района от 08. 04. 2015 № 270.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​ 2023

Учебник для общеобразовательных учреждений рекомендован Министерством образования и науки РФ.

В рамках ФГОС начального общего образования на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе в отводится 2 часа обязательной части и 1 час учебный Модуль «Лапта». С учетом календарного учебного графика МБОУ Майорской СОШ, расписания занятий, рабочая программа будет реализована в полном объёме 102 часа.

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.

**Пояснительная записка модуля "Лапта".**

Модуль "Лапта" (далее - модуль по лапте, лапта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Русская лапта - одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лапта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья детей. В образовательном процессе средства лапты содействуют комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе.

Регулярные занятия лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Целью изучения модуля "Лапта" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта "лапта".

**Задачами изучения модуля "Лапта" являются:**

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;

формирование общих представлений о лапте, ее истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта "лапта";

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура" средствами лапты;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

**Место и роль модуля "Лапта".**

Модуль "Лапта" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных мероприятиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

**Содержание модуля "Лапта".**

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).

Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и другие.

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

**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.

**В результате изучения модуля "Лапта" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:**

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения

и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий лаптой;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии лаптой.

**В результате изучения модуля "Лапта" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты

и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

**В результате изучения модуля "Лапта" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:**

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры "лапта";

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лапте;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лапту.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **К.р** | **Пр.р** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | www.school.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **2** |  |  |  |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | www.edu.ru |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  | www.school.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **4** |  |  |  |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | www.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **2** |  |  |  |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 |  |  | https://uchi.ru |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | www.edu.ru |
| 2.3 | **Модуль «Лапта»** | 34 |  |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 12 |  |  |  |
| **Итого по разделу** | | **72** |  |  |  |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 22 |  |  |  |
| **Итого по разделу** | | **22** |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **К.р** | **Пр. р** |
| 1 | 04.09 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  | ttp://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 2 | 05.09 | История появления современного спорта | 1 |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 3 | 06.09 | Виды физических упражнений | 1 |  |  |  |
| 4 | 11.09 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  | http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 |
| 5 | 12.09 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  | http://pedsovet.su/load/436 |
| 6 | 13.09 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 7 | 18.09 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 8 | 19.09 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 9 | 20.09 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | http://www.trainer.h1.ru/ |
| 10 | 25.09 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | www.school.edu.ru |
| 11 | 26.09 | Лазанье по канату | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 12 | 27.09 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  |
| 13 | 02.10 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  | http://easyen.ru/load/scenarii\_ |
| 14 | 03.10 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  | http://pedsovet.su/load/436 |
| 15 | 04.10 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 16 | 09.10 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 17 | 10.10 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 18 | 11.10 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | http://www.trainer.h1.ru/ |
| 19 | 16.10 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | www.school.edu.ru |
| 20 | 17.10 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 21 | 18.10 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  |  |
| 22 | 23.10 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  | ttp://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 23 | 24.10 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 24 | 25.10 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  |  |
| 25 | 07.11 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 |
| 26 | 08.11 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | http://pedsovet.su/load/436 |
| 27 | 13.11 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 28 | 14.11 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 29 | 15.11 | Челночный бег | 1 |  |  | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 30 | 20.11 | Челночный бег | 1 |  |  | http://www.trainer.h1.ru/ |
| 31 | 21.11 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | www.school.edu.ru |
| 32 | 22.11 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 33 | 27.11 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  |
| 34 | 28.11 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | ttp://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 35 | 29.11 | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской Взаимосвязь русской лапты с другими средствами физического воспитани | 1 |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 36 | 04.12 | Правила игры в лапту. Как держать биту. Удар битой по мячу сверху в пределы площадки. Эстафеты на развитие ловкости. п/и «Ловля тройками». | 1 |  |  |  |
| 37 | 05.12 | Кросс по слабо пересеченной местности. Правила игры в лапту. Удар битой по мячу сверху в пределы площадки. п/и “Чиж | 1 |  |  | http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 |
| 38 | 06.12 | Скоростно-силовые упр. “Круговая эстафета”. Передача и ловля мяча на месте и в движении, в парах тройках, четвёрках. п/и “Чиж | 1 |  |  | http://pedsovet.su/load/436 |
| 39 | 11.12 | Передача мяча на дальность. Передача мяча на точность. Ловля мяча двумя руками с подбрасывания партнера. Удар сверху битой по мячу в пределы площадки. Эстафеты. Игра «Невод». | 1 |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 40 | 12.12 | ОРУ. Передача мяча на дальность. Передача мяча на точность. Ловля мяча двумя руками с подбрасывания партнера. Удар сверху битой по мячу в пределы площадки. Эстафеты. Игра «Невод». | 1 |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 41 | 13.12 | Бег и различных исходных положений. Ловля мяча в движении от земли. ОФП с набивными мячами. Эстафеты с элементами русской лапты | 1 |  |  | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 42 | 18.12 | Бег и различных исходных положений. Передачи мяча с низу. Осаливание и борьба за мяч. п/и “Перестрелки” | 1 |  |  | http://www.trainer.h1.ru/ |
| 43 | 19.12 | ОРУ. Смена команд без осаливания. Ловля и передача мяча. Игра в поле «Бьющие игроки». | 1 |  |  | www.school.edu.ru |
| 44 | 20.12 | Осаливание и борьба за город. Учебная игра. | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 45 | 25.12 | ОФП с набивными мячами. Ловля и передача мяча от удара от пола. Передачи мяча на короткие дистанции. п/и “Царь города” | 1 |  |  |  |
| 46 | 26.12 | Подачи мяча сверху, с боку. Ловля низко летящего мяча, подбор  катящегося мяча по земле. Учебная игра. | 1 |  |  | ttp://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 47 | 27.12 | Подачи мяча сверху, с боку. Ловля низко летящего мяча, подбор катящегося мяча по земле. Учебная игра. | 1 |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 48 | 09.01 | Подачи мяча сверху, с боку. Ловля низко летящего мяча, подбор катящегося мяча по земле. Учебная игра. | 1 |  |  | http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 |
| 49 | 10.01 | Подача мяча с верху, свечой. ловля мяча одной рукой. | 1 |  |  | http://pedsovet.su/load/436 |
| 50 | 15.01 | п/и “ Вольная лапта” | 1 |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 51 | 16.01 | Развитие скоростных способностей. Игра в защите с осаливанием. | 1 |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 52 | 17.01 | Занятия лаптой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных системорганизма и развития физических качеств. Подача мяча с верху. | 1 |  |  | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 53 | 22.01 | Набрасывание мяча. Отработка подач. Осаливание, переосаливание. Учебная игра | 1 |  |  | http://www.trainer.h1.ru/ |
| 54 | 23.01 | Работа с битой. Выбрасывание. Игра в защите, в доме. | 1 |  |  | www.school.edu.ru |
| 55 | 24.01 | Работа с битой. Выбрасывание. Игра в защите, в доме. | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 56 | 29.01 | Развитие силовых способностей. Осаливание биты в доме. | 1 |  |  |  |
| 57 | 30.01 | Развитие координационных способностей. Смена команды после осаливания | 1 |  |  | ttp://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 58 | 31.01 | Отработка действий игроков в городе. Учебная игра. | 1 |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 59 | 05.02 | Отработка действий игроков в городе. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 60 | 06.02 | Подачи мяча сверху в центральную зону площадки. Учебная игра | 1 |  |  |  |
| 61 | 07.02 | Подачи мяча с боку в различные зоны. Учебная игра. | 1 |  |  | http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 |
| 62 | 12.02 | Подачи мяча свечой. Командные действия игроков в городе. Учебная игра. | 1 |  |  | http://pedsovet.su/load/436 |
| 63 | 13.02 | Командные действия игроков в поле. Учебная игра | 1 |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 64 | 14.02 | Командные действия игроков в поле. Учебная игра | 1 |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 65 | 19.02 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 66 | 20.02 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | http://www.trainer.h1.ru/ |
| 67 | 21.02 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  | www.school.edu.ru |
| 68 | 26.02 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 69 | 27.02 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  |
| 70 | 28.02 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | ttp://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 71 | 04.03 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 72 | 05.03 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  |
| 73 | 06.03 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  |
| 74 | 11.03 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 |
| 75 | 12.03 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  | http://pedsovet.su/load/436 |
| 76 | 13.03 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 77 | 18.03 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 78 | 19.03 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 79 | 20.03 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | http://www.trainer.h1.ru/ |
| 80 | 01.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | www.school.edu.ru |
| 81 | 02.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 82 | 03.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |
| 83 | 08.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | ttp://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 84 | 09.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 85 | 10.04 | 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 |  |  |  |
| 86 | 15.04 | 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 |  |  | http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 |
| 87 | 16.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | http://pedsovet.su/load/436 |
| 88 | 17.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | https://multiurok.ru/ |
| 89 | 22.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры] | 1 |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 90 | 23.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ |
| 91 | 24.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | http://www.trainer.h1.ru/ |
| 92 | 27.04 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | www.school.edu.ru |
| 93 | 06.05 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | https://uchi.ru |
| 94 | 07.05 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 95 | 08.05 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 |
| 96 | 13.05 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| 97 | 14.05 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 98 | 15.05 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 99 | 20.05 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 100 | 21.05 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 101 | 22.05 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  |
| 102 | 27.05 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  |
|  |  |  | 102 | 0 | 0 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​ 2023

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг). Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая . . Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей. Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная. Мячи волейбольные

Мячи футбольные. Насос для накачивания мячей

Спортивные залы (кабинеты) . Пришкольный стадион (площадка)

Сектор для прыжков в длину . Игровое поле для футбола (мини-футбола)

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​ <http://easyen.ru/load/scenarii_>

prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 www.school.edu.ru

http://pedsovet.su/load/436

https://multiurok.ru/

<http://fizkultura-na5.ru/>

https://uchi.ru