Филиал МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Средние Тарманы»

ул. Школьная 41, с. Средние Тарманы, Нижнетавдинский район, Тюменская область, 626035, тел (34533) 2-55-97, факс: 2-55-97, Е-mail: tarmany-school @ yandex.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:**на заседании МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_от « »2022г.руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  **Согласовано:**Директор филиала МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Средние Тарманы»\_\_\_\_\_\_\_\_ Айнитдинова Н.И..«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |  **Утверждаю:**  Директор МАОУ «Велижанская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Ваганова «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 |

**Рабочая программа**

**физической культуре**

**3 класса**

**филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -**

**«СОШ с. Средние Тарманы»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Учитель: Абдуллина Голзифа Синхатовна,

первая квалификационная категория

с. Средние Тарманы,2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г. ).

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО) и линии УМК «Начальная школа XXI век» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская) для 1-3 класса и на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 4 класса.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материальнотехнической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане в 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю,

суммарно 66 часов; во 2-4 классе - 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**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.

*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.

Примечание: Тема «Плавание»изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**3 класс**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности,

влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

— понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

— объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

— обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

— вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); *коммуникативные УУД:*

— организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

— правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

— активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

— делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; *регулятивные УУД:*

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

— взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

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

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количес тво часов**   | **Основные виды деятельности учащихся**   | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы**  |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)**  |  |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших  | 1  | Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию  | РЭШ. Урок № 1. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192 778/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | территорию России.  |  | России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.   | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=Pb\_q6Mw](https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34)[ArJs&list=PLAUhrtAMVO-8b3PhQjBDrSLDAZC1hr34](https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34)  |
| 1.2 |  История появления современного спорта  | 1  | Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.  | Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskayakultura-i-sport-klass-1253885.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html)  |
| **Итого по разделу**  | **2**  |   |   |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)**  |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 1 | Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).  | РЭШ. Урок № 2. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192 804/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHe](https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs)[ZUs](https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs)      |
| 2.2 | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. | 1 | Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHe](https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs)[ZUs](https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs)  [http://sim-](http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura)[lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura](http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura)   |
| **Итого по разделу**  | **2**  |   |   |
| **Физическое совершенствование (64 часа)** **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)**  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1.1 | Закаливание организма | 1 | Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным графиком их проведения.  |  РЭШ. Урок № 3. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/)[861/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/)   |
| 3.1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания, выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).  | Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-](https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html)[1-3-klassa-4402110.html](https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html) [https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnayagimnastika-1-4-klassy-5699223.html](https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html)     |
| **Итого по разделу**  | **2**  |   |   |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 часов)**  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Строевые команды и упражнения. | 2 | Разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGSt](https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs)[VFs](https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs)   |
| 4.2. | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Лазанье по канату. | 2 | Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).  | Презентация. [https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-vtri-priema](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema)    |
| 4.3. | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Передвижение по гимнастической скамейке. | 2 |  Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).  | РЭШ. Урок № 24. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect /279091/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/) Презентация. <https://vk.com/video-59456915_456239129>Сайт «Инфоурок». [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html)[4280569.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html)    |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. |  *Модуль «Гимнастика* *основами акробатики»* Передвижение гимнастической стенке | *с* по  | 2 | Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRK v70](https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70)   |
| 4.5. |  *Модуль «Гимнастика* *основами акробатики»* Прыжки через скакалку | *с*  | 1 | Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.  | Презентация. [https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSn PMy0](https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMy0) РЭШ. Урок № 22. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/27](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/) [9043/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/)   |
| 4.6. |  *Модуль «Гимнастика* *основами акробатики»*  Кувырок вперед, стойка лопатках | *с* на  | 2 | Выполняют подводящие упражнения (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); разучивают кувырок вперёд в группировке в полной координации; разучивают выполнение стойки на лопатках из и. п. лежа на спине. Учатся поднимать туловище, оперевшись на затылок и лопатки.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jN kRc](https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc)   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.7. | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения. | 1 | Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастки. Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);  выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDl\_F HQk](https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDl_FHQk) [https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjs M0](https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0) [https://www.youtube.com/watch?v=xyl\_DGGJ](https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs)[2cs](https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs)   |
| 4.8. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжок в длину с разбега | 2 | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB](https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw)[\_kw](https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw)   |
| 4.9. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжок в высоту способом "Перешагивания"   | 2 | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; перешагивание через планку стоя боком на месте;  | Презентация. [https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotusposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-itehnika-vyipolneniya](https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=w57DsBNtS0](https://www.youtube.com/watch?v=w-57DsBNtS0) РЭШ. Урок № 11. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации  | [553/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/)    |
| 4.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 5 | Выполняют упражнения: 1. челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;
2. пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся);
3. бег через набивные мячи;
4. бег с наступанием на гимнастическую скамейку;
5. бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);
6. ускорение с высокого старта;
7. ускорение с поворотом направо и налево;
8. бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;
9. бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).
 | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=f\_\_xtBq4H go](https://www.youtube.com/watch?v=f__xtBq4Hgo) [https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb05 0yA](https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb050yA) РЭШ. Урок № 12. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/)[581/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/)     |
| 4.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание малого мяча. | 2 | Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-](https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZl59s)[HZl59s](https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZl59s)   |
| 4.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Броски набивного мяча | 1 | Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.  | РЭШ. Урок № 9. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect /226375/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz](https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k)[0k](https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k)   |
| 4.13.  | *Модуль «Лыжная подготовка»* Упражнения в передвижении на  | 5 | Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двух-  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=knO0IP43Aw](https://www.youtube.com/watch?v=-knO0IP43Aw)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  лыжах одновременным двухшажным ходом |  | шажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.  | РЭШ. Урок № 29. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/)[590/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/)   |
| 4.14.  | *Модуль «Лыжная подготовка»* Повороты на лыжах способом "переступания." | 2 | Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.  |   |
| 4.15.  | *Модуль «Лыжная подготовка»* Торможение плугом. | 1 | Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.  |   |
| 4.16.  | *Модуль «Лыжная подготовка»* Подъемы и спуски на лыжах.  | 2 | Выполняют спуск с пологого склона, подъём лесенкой, передвигаются приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; выполняют подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnP\_ bJw](https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnP_bJw) РЭШ. Урок № 27-28 [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/)[538/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/) [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193 564/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/)  |
| 4.17.  | *Модуль «Подвижные. и спортивные игры».* Подвижные игры с элементами спортивных игр.  | 15  | Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a 7\_4](https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a7_4) РЭШ. Урок №№ 31-45. <https://resh.edu.ru/subject/9/3/>    |
| 4.18.  | *Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Спортивные игры. | **7**  | Наблюдают за образцами технических действий игры баскет- бол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6g Gsw](https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6gGsw) [https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQz](https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQzOnw) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волей- бол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.  | [Onw](https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQzOnw) [https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2w vnM](https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wvnM) [https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLd uDA](https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLduDA) РЭШ. Урок №№ 31-45. <https://resh.edu.ru/subject/9/3/>    |
| **Итого по разделу**  | **56**  |   |   |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)**  |
| 5.1. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  | **6**  | Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.  | [http://sim-](http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura)[lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura](http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura)  <https://gto.ru/norms>Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz 0k](https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |   |
| **Итого по разделу**  | **6**  |   |   |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**  | **68**  |   |   |