

«Рассмотрено» на заседании ШМО «Человек – культура» Руководитель Ю.Э. Петруевич _____ Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора О.С. Широкова _____ 30 августа 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Школа № 29» С.В. Качевская _____ 30 августа 2023 г. Приказ № 160 от 30.08.2023 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Физическая культура 3 класс»
(предмет, класс)

для начального общего образования
(базовый уровень)

Составитель:

учитель физической культуры

(предмет)

МБОУ «Школа № 29» Калинин Валерий Владимирович

(ФИО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 физкультурминуток 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 материально-технической 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.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся отдельно от класса по специально разработанной программе.

Для обучающихся с ЗПР в образовательной организации организовано инклюзивное обучение, которое представлено в следующем вариантах:

1. Совместное обучение, нормально развивающихся обучающихся с учащимися имеющим ограниченные возможности здоровья ЗПР, в общеобразовательных классах. Осуществляется с учетом раздела «Адаптивная физическая культура».
2. Индивидуальное обучение - при наличии показаний. Осуществляется по индивидуальному учебному плану - на дому.

Условия проведения уроков физической культуры в МБОУ «СОШ №29»: Позволяют:

- проводить уроки по разделам: «Волейбол», «Баскетбол» в полном объёме;
- углубленно изучать раздел «Баскетбол», за счёт использования вариативной части и часов от разделов: «Гимнастика с элементами акробатики» и «Лыжная подготовка»;
- изучать в разделе «Лёгкая атлетика» спортивную игру «Русская лапта».

При этом с учётом требований ФГОС для учащихся 1- 4 классов проводятся занятия внеурочной деятельности. Для учащихся 1-4 классов наименование внеурочной деятельности «Юный олимпиец».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Теоретический материал подаётся блоками. Сообщение какого-либо материала осуществляется в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Также изучение данного модуля осуществляется самостоятельно детьми, не принимающим участия в практической части урока.

Основную роль данный модуль занимает при проведении дистанционной формы обучения учащихся. В этом случае используется предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4, и классы, издательства «Просвещение», Москва, 2014 год.

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.

Общая физическая подготовка. Целенаправленное укрепление различных групп мышц, а также изучение техники выполнения тестов (определения уровня физического развития учащихся).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	<i>Модуль «Теоретическая подготовка».</i> Что надо знать и уметь.	68			Учебный год	Устное изучение	Письменная работа	Учебник по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В. И. Ляха.
Итого по разделу		68						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующим и физическими упражнениями				Учебный год	Практика		
Итого по разделу								
Раздел 3. Физическое совершенствование.								
Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.				Учебный год	Практика		
3.2.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.				Учебный год	Практика		
3.3.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.				Учебный год	Практика		
Итого по разделу								
Спортивно-оздоровительная физическая культура								
3.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	6		6	2 четверть	Практика	Практикум	
3.5.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i>	10		10	3 четверть	Практика	Практикум	

3.6.	Модуль "Лёгкая атлетика".	20		20	1,4 четверть	Практика	Практикум	
3.7.	Модуль "Баскетбол".	10		10	2 четверть	Практика	Практикум	
3.8.	Модуль "Подвижные игры".	10		10	3 четверть	Практика	Практикум	
Итого по разделу		56						
Прикладно-ориентированная физическая культура								
3.9.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Модуль "Общая физическая подготовка".	12		12	1,4 четверть	Практика	Практикум	
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль. Лёгкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения и техника	1		1		

	безопасности на уроках лёгкой атлетики. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.					
2.	Модуль. Лёгкая атлетика. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Многоскоки. Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена.	1		1		
3.	Модуль. Лёгкая атлетика. Положение высокого старта с опорой на одну руку. Бег 20 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена.	1		1		
4.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 1500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена.	1		1		
5.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег 30 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена.	1		1		
6.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 1500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена.	1		1		
7.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Челночный бег 3x10 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена.	1		1		
8.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена.	1		1		
9.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 1000 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена.	1		1		
10.	Модуль. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча: на заданное расстояние в горизонтальную и	1		1		

	вертикальную цель, с расстояния 4 – 5 метров. Модуль. Теоретическая подготовка. Закаливание.					
11.	Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре. Модуль. Теоретическая подготовка. Закаливание.	1		1		
12.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка. Закаливание.	1		1		
13.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка. Закаливание.	1		1		
14.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём ног из положения лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система.	1		1		
15.	Модуль. Общая физическая подготовка. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху. Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система.	1		1		
16.	Модуль. Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система.	1		1		
17.	Модуль. Баскетбол. Правила поведения и техника безопасности на уроках по баскетболу. Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система.	1		1		
18.	Модуль. Баскетбол.	1		1		

	Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система.					
19.	Модуль. Баскетбол. Остановка по звуковому сигналу (свистку). Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система.	1		1		
20.	Модуль. Баскетбол. Упражнение на координацию «восьмёрка» на скорость. Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система.	1		1		
21.	Модуль. Баскетбол. Упражнение на координацию «восьмёрка» на выносливость. Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система.	1		1		
22.	Модуль. Баскетбол. Передача мяча в парах. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы дыхания.	1		1		
23.	Модуль. Баскетбол. Ведение мяча. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы дыхания.	1		1		
24.	Модуль. Баскетбол. Броски в кольцо. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы дыхания.	1		1		
25.	Модуль. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы дыхания.	1		1		
26.	Модуль. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы дыхания.	1		1		
27.	Модуль. Спортивная гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивной гимнастики. Передвижение по	1		1		

	диагонали. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы дыхания.					
28.	Модуль. Спортивная гимнастика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы дыхания.	1		1		
29.	Модуль. Спортивная гимнастика. 2 – 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы пищеварения.	1		1		
30.	Модуль. Спортивная гимнастика. 2 – 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
31.	Модуль. Спортивная гимнастика. 2 – 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
32.	Модуль. Спортивная гимнастика. Контрольное упражнение. Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
33.	Модуль. Лыжная подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
34.	Модуль. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
35.	Модуль. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Модуль. Теоретическая подготовка.	1		1		

	Пища и питательные вещества.					
36.	Модуль. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 2 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
37.	Модуль. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 2 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
38.	Модуль. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 2 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
39.	Модуль. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 2 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
40.	Модуль. Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой». Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества.	1		1		
41.	Модуль. Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой». Модуль. Теоретическая подготовка. Вода и питьевой режим.	1		1		
42.	Модуль. Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой». Модуль. Теоретическая подготовка. Вода и питьевой режим.	1		1		
43.	Модуль. Подвижные игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках на уроках подвижных игр. Модуль. Теоретическая подготовка. Тренировка ума и характер.	1		1		
44.	Модуль. Подвижные игры. «Перестрелка» Модуль. Теоретическая подготовка. Тренировка ума и характер.	1		1		
45.	Модуль. Подвижные игры. «Перестрелка» Модуль. Теоретическая подготовка. Тренировка ума и характер.	1		1		
46.	Модуль. Подвижные игры.	1		1		

	«Перестрелка» Модуль. Теоретическая подготовка. Спортивная одежда и обувь.					
47.	Модуль. Подвижные игры. «Мяч капитану» Модуль. Теоретическая подготовка. Спортивная одежда и обувь.	1		1		
48.	Модуль. Подвижные игры. «Мяч капитану» Модуль. Теоретическая подготовка. Спортивная одежда и обувь.	1		1		
49.	Модуль. Подвижные игры. «Мяч капитану» Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
50.	Раздел. Подвижные игры. «Мяч капитану» Раздел. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
51.	Модуль. Подвижные игры. «Пионербол» Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
52.	Модуль. Подвижные игры. «Пионербол» Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
53.	Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
54.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
55.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка.	1		1		

	Самоконтроль.					
56.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём ног из положения лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
57.	Модуль. Общая физическая подготовка. Вис на перекладине на согнутых руках. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
58.	Модуль. Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
59.	Модуль. Лёгкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Многоскоки. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
60.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 1500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
61.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег 20 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
62.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
63.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 1500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		
64.	Модуль. Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль.	1		1		

65.	Модуль. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча: с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Модуль. Теоретическая подготовка. Первая помощь при травмах.	1		1		
66.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 1500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Первая помощь при травмах.	1		1		
67.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Первая помощь при травмах.	1		1		
68.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 1000 м Модуль. Теоретическая подготовка. Первая помощь при травмах.	1		1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В. И. Ляха.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение. 2021 год.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 9 –е издание. Москва. Просвещение. 2012 год. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2014 год. ФГОС.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2012 год. ФГОС.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2015 год. ФГОС.
5. Педагогическая технология по теме: «Повышение двигательной активности учащихся в условиях помещения приспособленного для занятий физической культурой посредством использования различных форм обучения и спортивной игры баскетбол».
6. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одно из видов спорта (баскетбол). Е. Н. Литвинов, М. Я Виленский, Б. И. Туркунов. Москва. Просвещение. 1996 год.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч теннисный
- Мяч резиновый
- Мат гимнастический
- Бревно гимнастическое
- Стенка гимнастическая
- Скакалка
- Лыжи