

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тиличетская средняя школа»
п. Тиличеть, Нижнеингашского района, Красноярского края

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
МБОУ «Тиличетская СШ»
Протокол № 1
от 30.08.2023

Согласовано
Методист
МБОУ «Тиличетская СШ»
М.М. Фошина
30.08.2023

Утверждаю
ИО Директора
МБОУ «Тиличетская СШ»
А.С. марченко
Приказ № 31/1-0
От 31.08.2023



Рабочая программа
по физической культуре
в 3 классе

Учитель: Плешков Евгений Юрьевич

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса образовательной организации составлена в соответствии с:
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

- требование Федеральной основной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО) (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. №370);
- требованиями к результатам освоения программы основного общего образования (личным, метапредметным, предметным);
- основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Цель рабочей программы: обучения является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи реализации программы:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому здоровью, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика по учебному предмету:

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место курса в учебном плане: курс физической культуры в 3 классе рассчитан на 68 часов в год, в неделю – 2 часа.

Система оценивания: прописана в школьном положении о системе оценок, формах и порядке промежуточной аттестации обучающихся начального уровня образования в МБОУ «Тиличетская СШ».

Критерии оценивания: прописаны в положении о нормах оценивания, умений и навыках обучающихся и количестве контрольных работ в начальной школе.

Планируемые результаты освоения курса «физическая культура»

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 подготовки;
- продемонстрировать 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 противходом 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;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Требования к уровню подготовки

Учащиеся должен знать:

- по разделу *«Знания о физической культуре»* - выполнение организационно – методических требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности на уроках лыжной подготовки, плавания), как вести дневник самоконтроля, о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Учащиеся должен уметь:

- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед и положение сидя и стоя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъём туловища из положения лежа, подтягиваясь на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и по гимнастической стенке, выполнять стойку на голове и руках, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу *«Легкая атлетика»* - выполнять технику высокого старта, технику метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3*10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу *«Лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу *«Подвижные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное

кольцо различными способами, играть подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебны елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишканахопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

Контрольно-измерительные материалы

№ урока	Вид контрольного материала	Тема	Дата
28	Контроль по подтягиванию и лазанию по гимнастической стенке.		
66	Итоговая контрольная работа		

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата проведения.п лан.</i>	<i>Дата проведения факт.</i>
------------------	-------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

Легкоатлетические упражнения. 17 часов			
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Развитие общей выносливости. Правила безопасного поведения.		
2.	Техника бега с высокого старта.		
3.	Учёт в беге на 30 м.		
4.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.		
5.	Отработка техники разбега в длину.		
6.	Контроль по прыжкам в длину.		
7.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.		
8.	Учёт по подтягиванию.		
9.	Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель.		
10.	Закрепление техники метания мяча в цель.		
11.	Совершенствование техники метания мяча.		
12.	Ведение баскетбольного мяча.		
13.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.		
14.	Формирование навыков метания.		
15.	Учёт по преодолению полосы препятствий.		
16.	Формирование навыков метания, бега.		
17.	Развитие гибкости. Учёт по подтягиванию.		
18.	Лазание и перелазание. Отработка техники выполнения.		
19.	Выполнение акробатических упражнений.		
20.	Лазание по гимнастической стенке.		
21.	Отработка акробатических упражнений.		
22.	Совершенствование выполнения акробатических упражнений.		
23.	Акробатические упражнения.		
24.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений.		

25.	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.		
26.	Упражнение в равновесии.		
27.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.		
28.	Контроль по подтягиванию и лазанию по гимнастической стенке.		
29.	Учёт по подтягиванию.		
30.	Учёт по бегу.		
Лыжная подготовка. 11 часов			
31.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.		
32.	Совершенствование техники скользящего шага.		
33.	Учёт по технике выполнения скользящего шага без палок		
34.	Отработка навыков в подъёмах и спусках.		
35.	Формирование навыков ходьбы на лыжах.		
36.	Закрепление техники передвижения на лыжах.		
37.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		
38.	Совершенствование техники скольжения.		
39.	Техника передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом без палок.		
40.	Совершенствование техники скольжения без палок.		
41.	Учёт умения по технике подъёмов и спусков.		
Легкоатлетические упражнения. 13 часов			
42.	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40.		
43.	Упражнение на развитие гибкости.		
44.	Тестирование умения. Прыжки в высоту		
45.	Метание и ловля малого мяча.		

46.	Совершенствование техники метания.		
47.	Прыжки. Метание.		
48.	Техника выполнения высокого старта.		
49.	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.		
50.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.		
51.	Выполнение упражнений в равновесии.		
52.	Прыжки в длину с укороченного разбега.		
53.	Совершенствование техники челночного бега.		
54.	Прыжки в длину. Учет по подтягиванию.		
Подвижные игры. 14 часов			
55.	Подвижные игры с мячом «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Перестрелка».		
56.	Игры с бегом. Конники-спортсмены. Салки.		
57.	Игры с мячом. Мяч соседу. Гонка мячей.		
58.	Игры с прыжками. Попрыгунчики-воробушки. Лиса и куры. Зайцы в огороде.		
59.	Игры с метанием на дальность. Кто дальше бросит? Дальние броски.		
60.	Игры с метаниями в цель. Попади в мяч. Метко в цель.		
61.	Игры с бегом. Вызов. Пятнашки маршем.		
62.	Урок-игра. «Весёлый мяч».		
63.	Весёлые эстафетки.		
64.	Бросок мяча с различными заданиями.		
65.	Игры разных народов.		
66.	Итоговая контрольная работа		

67.	Приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.		
68.	Игры-эстафеты		
Итого: 68 часов			

Содержание программы

Наименование предмета	формы организации учебных занятий, основные виды деятельности
-----------------------	---

<p>Знания о физической культуре Выполнение организационно – методических требований, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности на уроках лыжной подготовки, плавания), ведение дневника самоконтроля, понятие о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол</p>	<p>Виды учебной деятельности:Изучение понятий «шеренга» и «колонну», обучение передвижению в колонне, выполнение игрового упражнения, подвижная игра «Ловушка» Разминка, направленная на координацию движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики» режим дня, разминка с малыми мячами, упражнение в под лазании. Подвижная игра «Кот и мыши» Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника введения мяча. Подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами» Формы организации учебного процесса: Изучение нового материала,комбинированный урок.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики. Выполнение строевых упражнений (построение в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), выполнение разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, выполнение упражнений на внимание и равновесие, наклонвпередиположение сидя и стоя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъём туловища из положения лежа, подтягиваясь на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминание временных отрезков, выполнение перекатов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, прохождение станции круговой тренировки, лазание по</p>	<p>Виды учебной деятельности: Лазание иперелазание. Отработка техники выполнения. Выполнение акробатических упражнений. Лазание по гимнастической стенке. Отработка акробатических упражнений. Совершенствование выполнения акробатических упражнений. Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. Упражнение а равновесии. Учёт по бегу. Упражнение в равновесии Учёт по подтягиванию. Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений. Контроль по подтягиванию и лазанию по гимнастической стенке. Подтягивание. Бег. Акробатические упражнения. Формы организации учебного процесса:Учебный, репродуктивный ,</p>

<p>гимнастической стенке, выполнять стойку на голове и руках, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, выполнение упражнений на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, выполнение вращения обруча.</p>	<p>комбинированный, контрольный.</p>
<p>Легкая атлетика. Бег с высокого старта, техника метания мяча на дальность, бег на дистанцию 30 м на время, челночный бег 3*10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, бросание набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.</p>	<p>Виды учебной деятельности: Вводный. Развитие общей выносливости. Правила безопасного поведения Техника бега с высокого старта. Учёт в беге на 30 м. Правила поведения на физкультуре Закрепление техники выполнения прыжков в длину. Отработка техники разбега в длину Контроль по прыжкам в длину. Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Учёт по подтягиванию. Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель. Закрепление техники метания мяча в цель. Совершенствование техники метания мяча. Ведение баскетбольного мяча. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Формирование навыков метания. Учёт по преодолению полосы препятствий. Формирование навыков метания, бега. Развитие гибкости. Учёт по подтягиванию Забег на дистанцию 1000м. Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40. Преодоление полосы препятствий. Соревнование по преодолению полосы препятствий. Прыжки в высоту. Упражнение на развитие гибкости. Совершенствование техники упражнений с мячом. Обучение прыжкам в высоту. Прыжки в высоту.</p>

	<p>Метание и ловля малого мяча. Прыжки в высоту. Совершенствование техники метания. Прыжки. Метание. Техника ведения баскетбольного мяча. Техника выполнения высокого старта. Формы организации учебного процесса: Комбинированный, контрольный, учебный.</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием и прыжком, переноска лыж под рукой и на плече, ходьба на лыжах на дистанцию 1,5 км, подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, торможение «плугом», передвижение и спуск со склона на лыжах «змейкой».</p>	<p>Виды учебной деятельности: Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Совершенствование техники скользящего шага. Учёт по технике выполнения скользящего шага без палок. Отработка навыков в подъёмах и спусках. Учёт по технике подъёма. Формирование навыков ходьбы на лыжах. Закрепление техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники скольжения. Техника передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков Формы организации учебного процесса: Учебный, комбинированный</p>
<p>Подвижные игры. Пас ногами и руками, передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяча из-за боковой, выполнение бросков и ловли мяча различными способами, выполнение футбольных упражнений, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участие в эстафетах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи»,</p>	<p>Виды учебной деятельности: Во что играли до нас. (Змейка. Буквы. Корзинки). Быстрее, выше, сильнее... (Приглашение. Успей в гнездо! Цифровод). Быстрее, выше, сильнее... (Садовод. Цапелки). Игры с бегом. Конники-спортсмены. Салки. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Класс, смирно! Запрещенное движение. Игры с мячом. Мяч соседу. Гонка мячей. Игры с прыжками. К финишу с прыжками. Эстафета с чехардой. Игры, подготовительные к баскетболу. Не давай мяча водящему. Бросай- беги.</p>

«Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебны елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

. (Живая мишень. Сила и меткость).
 Зимние игры. (Злодейский Дед Мороз. Зимний футбол.)
 Игры с прыжками. Попрыгунчики-воробушки. Лиса и куры. Зайцы в огороде.
 Игры сметание на дальность. Кто дальше бросит ? Дальние броски.
 Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Разведчики и часовые. Тяни в круг.
 Игры с бегом. Вызов. Пятнашки маршем.
 Урок-игра. «Весёлый мяч». Весёлые эстафетки.
 Русские детские подвижные игры. Бросок мяча с различными заданиями.
 Игры разных народов.
 Игры- эстафеты.
 Русские народные игры.
 Белорусские народные игры.
 Украинские народные игры.
 Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.
 Волейбол. Нижняя прямая подача.
 Подвижные игры. Не давай мяча водящему.
 Круговая лапта.
 Спортивные игры. Футбол. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.
Формы организации учебного процесса:комбинированный.

Учебно – материальное обеспечение и оснащённость учебного курса

Учебно-материальное обеспечение и оснащённость учебного курса				
№	Автор	Название	Издательство	Год издания

1	В. И. Лях, А.А. Зданевич	«Физическая культура». Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы	«Учитель»	2021
2	В. И. Лях	«Физическая культура». 1-4 классы	«Просвещение»	2020
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование				
Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, малые резиновые мячи, набивные мячи, деревянные кубики, гимнастические палки, напольное бревно, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, обручи, скакалки, гимнастические маты, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, рулетка, секундомер.				