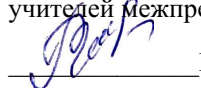


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО  
методическим объединением  
учителей межпредметного цикла



Рыжова Г.М.

Протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Октябрьская СОШ»



Зозуля Е.М.

Приказ № 79  
от 31.08.2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4757674)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Лапоногов Сергей Иванович  
учитель Физкультуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре 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 (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе, составляет 102 часа.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

### ***Организуящие команды и приёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

### **1) Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с

использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

— осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека</b>	2			01.09.2022 02.09.2022	Находить необходимую информацию по темам; Объяснять влияние нагрузки на мышцы; Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития</b>	2			06.09.2022 08.09.2022	Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений; Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	<b>Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений</b>	3			09.09.2022 15.09.2022	Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма;	практические занятия;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	<b>Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</b>	2			16.09.2022 20.09.2022	Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании; Знать основные правила плавания — правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела; Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9						
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	4			22.09.2022 29.09.2022	Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры; Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.; Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств; Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений; Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;	практические занятия;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	5			30.09.2022 11.10.2022	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил; Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.); Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий; Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам; Устанавливать ролевое участие членов команды; Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности; Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты); Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью;	практические занятия;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9						
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								
3.1.	<b>Освоение специальных упражнений основной гимнастики</b>	38			13.10.2022 19.01.2023	Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); Осваивать комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); Осваивать комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; Осваивать строевой и походный шаг; Осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги;	практические занятия;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	10			20.01.2023 10.02.2023	Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта;	практические занятия;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		48						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
4.1.	<b>Комбинации упражнений основной гимнастики</b>	9			14.02.2023 03.03.2023	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов;	практические занятия;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.2.	<b>Спортивные упражнения</b>	12			07.03.2023 07.04.2023	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору); Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения); Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки;	практические занятия;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	<b>Туристические физические упражнения</b>	6			11.04.2023 21.04.2023	Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности;	практические занятия;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	<b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b>	9			25.04.2023 25.05.2023	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации; Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени; Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений;	практические занятия;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		36						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Нагрузка	1			01.09.2022	Устный опрос;
2.	Влияние нагрузки на мышцы.	1			02.09.2022	Устный опрос;
3.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека.	1			06.09.2022	Устный опрос;
4.	Физические упражнения.	1			08.09.2022	Устный опрос; практические занятия;
5.	Классификация физических упражнений по направлениям.	1			09.09.2022	Устный опрос; практические занятия;
6.	Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития.	1			13.09.2022	Устный опрос; практические занятия;
7.	Гимнастика и виды гимнастической разминки.	1			15.09.2022	практические занятия;
8.	Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.	1			16.09.2022	Устный опрос; практические занятия;
9.	Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.	1			20.09.2022	Устный опрос; практические занятия;
10.	навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры;	1			22.09.2022	Устный опрос; практические занятия;

11.	универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт	1			23.09.2022	Устный опрос; практические занятия;
12.	Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств	1			27.09.2022	практические занятия;
13.	приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1			29.09.2022	практические занятия;
14.	правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил	1			30.09.2022	практические занятия;
15.	общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности	1			04.10.2022	практические занятия;
16.	Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий	1			06.10.2022	практические занятия;
17.	Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты)	1			07.10.2022	практические занятия;

18.	Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1			11.10.2022	практические занятия;
19.	Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1			13.10.2022	практические занятия;
20.	Осваивать комплексы упражнений для укрепления мышцы спины	1			14.10.2022	практические занятия;
21.	Осваивать комплексы упражнений для укрепления мышцы ног	1			18.10.2022	практические занятия;
22.	Осваивать комплексы упражнений для укрепления мышцы рук	1			20.10.2022	практические занятия;
23.	Осваивать комплексы упражнений для укрепления мышцы живота	1			21.10.2022	практические занятия;
24.	Осваивать комплексы упражнений для укрепления мышцы спины	1			25.10.2022	практические занятия;
25.	Осваивать комплексы упражнений для укрепления мышцы ног	1			27.10.2022	практические занятия;
26.	Осваивать комплексы упражнений для укрепления мышцы рук	1			28.10.2022	практические занятия;
27.	Осваивать комплексы упражнений для укрепления мышцы живота	1			08.11.2022	практические занятия;
28.	Осваивать комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные)	1			10.11.2022	практические занятия;

29.	Осваивать комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (статичные)	1			11.11.2022	практические занятия;
30.	Осваивать комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника	1			15.11.2022	практические занятия;
31.	Осваивать комплексы упражнений подвижности тазобедренных	1			17.11.2022	практические занятия;
32.	Осваивать комплексы упражнений коленных суставов	1			18.11.2022	практические занятия;
33.	Осваивать комплексы упражнений голеностопных суставов	1			22.11.2022	практические занятия;
34.	Осваивать комплексы упражнений эластичности мышц ног	1			24.11.2022	практические занятия;
35.	Осваивать комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника	1			25.11.2022	практические занятия;
36.	Осваивать комплексы упражнений подвижности тазобедренных	1			29.11.2022	практические занятия;
37.	Осваивать комплексы упражнений коленных суставов	1			01.12.2022	практические занятия;
38.	Осваивать комплексы упражнений голеностопных суставов	1			02.12.2022	практические занятия;
39.	Осваивать комплексы упражнений эластичности мышц ног	1			06.12.2022	практические занятия;
40.	Осваивать комплексы упражнений координационно-скоростных способностей	1			08.12.2022	практические занятия;

41.	Осваивать комплексы упражнений координационно-скоростных способностей	1			09.12.2022	практические занятия;
42.	Проявлять физические качества: гибкость	1			13.12.2022	практические занятия;
43.	Проявлять физические качества: координацию	1			15.12.2022	практические занятия;
44.	Проявлять физические качества: координацию, и демонстрировать динамику их развития	1			16.12.2022	практические занятия;
45.	Проявлять физические качества: быстроту	1			20.12.2022	практические занятия;
46.	Проявлять физические качества: быстроту и демонстрировать динамику их развития	1			22.12.2022	практические занятия;
47.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	1			23.12.2022	практические занятия;
48.	Осваивать строевой шаг	1			27.12.2022	практические занятия;
49.	Осваивать походный шаг	1			10.01.2023	практические занятия;
50.	Осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, перекаты	1			12.01.2023	практические занятия;
51.	Осваивать универсальные умения выполнения перемещений повороты	1			13.01.2023	практические занятия;
52.	Осваивать универсальные умения выполнения перемещений прыжки	1			17.01.2023	практические занятия;

53.	Осваивать универсальные умения выполнения перемещений танцевальные шаги	1			19.01.2023	практические занятия;
54.	Комплексные упражнения совмещающие универсальные умения выполнения перемещений перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			20.01.2023	практические занятия;
55.	Комплексные упражнения совмещающие универсальные умения выполнения перемещений перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			24.01.2023	практические занятия;
56.	Комплексные упражнения совмещающие универсальные умения выполнения перемещений перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			26.01.2023	практические занятия;
57.	Спортивные игры баскетбол	1			27.01.2023	практические занятия;
58.	Спортивные игры баскетбол	1			31.01.2023	практические занятия;
59.	Спортивные игры баскетбол	1			02.02.2023	практические занятия;
60.	Спортивные игры волейбол	1			03.02.2023	практические занятия;
61.	Спортивные игры волейбол	1			07.02.2023	практические занятия;
62.	Спортивные игры волейбол	1			09.02.2023	практические занятия;
63.	Спортивные игры футбол	1			10.02.2023	практические занятия;
64.	Спортивные игры футбол	1			14.02.2023	практические занятия;
65.	Спортивные игры футбол	1			16.02.2023	практические занятия;



66.	Спортивные игры футбол	1			17.02.2023	практические занятия;
67.	выполнения упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть	1			21.02.2023	практические занятия;
68.	способность к вращательным движениям	1			24.02.2023	практические занятия;
69.	способность к сохранению равновесия через освоение технических действий	1			28.02.2023	практические занятия;
70.	повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов	1			02.03.2023	практические занятия;
71.	серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			03.03.2023	практические занятия;
72.	прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом	1			07.03.2023	практические занятия;
73.	прыжки с места и с разбега	1			09.03.2023	практические занятия;
74.	прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку	1			10.03.2023	практические занятия;
75.	комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			14.03.2023	практические занятия;
76.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту(баскетбол)	1			16.03.2023	практические занятия;
77.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( баскетбол)	1			17.03.2023	практические занятия;

78.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( баскетбол)	1			21.03.2023	практические занятия;
79.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( волейбол)	1			23.03.2023	практические занятия;
80.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( волейбол)	1			04.04.2023	практические занятия;
81.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( волейбол)	1			06.04.2023	практические занятия;
82.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( футбол)	1			07.04.2023	практические занятия;
83.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( футбол)	1			11.04.2023	практические занятия;
84.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( футбол)	1			13.04.2023	практические занятия;
85.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( плавание)	1			14.04.2023	практические занятия;
86.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( плавание)	1			18.04.2023	практические занятия;
87.	физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту( плавание)	1			20.04.2023	практические занятия;

88.	универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности	1			21.04.2023	практические занятия;
89.	универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности	1			25.04.2023	практические занятия;
90.	универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности	1			27.04.2023	практические занятия;
91.	универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности	1			28.04.2023	практические занятия;
92.	универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности	1			02.05.2023	практические занятия;
93.	универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности	1			04.05.2023	практические занятия;
94.	тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации	1			05.05.2023	практические занятия;
95.	тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации	1			12.05.2023	практические занятия;
96.	тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации	1			11.05.2023	практические занятия;
97.	тестовые упражнений ГТО II степени	1			16.05.2023	практические занятия;
98.	тестовые упражнений ГТО II степени	1			18.05.2023	практические занятия;

99.	тестовые упражнения ГТО II ступени	1			19.05.2023	практические занятия;
100.	умения подготовки и демонстрации показательного выступления	1			23.05.2023	практические занятия;
101.	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений	1			25.05.2023	практические занятия;
102.	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений	1			26.05.2023	практические занятия;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**