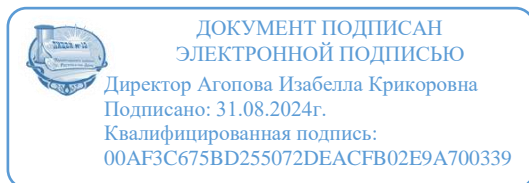


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования города Ростова-на-Дону
МБОУ "Лицей № 13"



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Лицей № 13»
Изабелла Крикоровна Агопова
Приказ № 406 от «31» 08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 3 «А», «Б», «В» классов начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составители: Кудинова Елена Александровна,
учитель физической культуры,
Бружуков Валерий Федорович,
учитель физической культуры

г. Ростов-на-Дону
2024г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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 физкультминуток и утренней

зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой 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.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».

➤ «Физическое совершенствование».

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.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. В соответствии с учебным планом МБОУ « Лицей № 13» (Приказ от 31.08.2024 № 405) на 2024-2025 учебный год на изучение данного курса в 2024-2025 учебном году отводится в 1А,1Б,1В классе 66 часов (2 часа в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ « Лицей № 13» (Приказ от 22.08.2024 № 363) на 2024-2025 учебный год предусмотрено: в 3А - 65 часов, (3 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала), 3Б – 68 часов, в 3В – 67 часов, (1 час спланирован за счет блочной подачи учебного материала).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

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 первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол
- (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1				

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	0	1				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	--

	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки					здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (по лёгкому		https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика"	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках	Практическая	www.edu.ru

	<p><i>с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p>				<p>гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;</p>	<p>работа;</p>	<p>www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
4.2	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды</p>	3	0	3	<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					<p>«Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше</p>		
4.3	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</p>	1	0	1	<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

						для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	4		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;		
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Правил а поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры:	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	7	0	7		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.8	Модуль "Лёгкая	7	0	7		разучивают сложно	Практическая	www.edu.ru

	атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения				координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и	работа;	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	5	0	5	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и</p>		
4.1 0	<p>Модуль "Подвижные игры".</p> <p>Подвижные игры</p>	12	0	12	12	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

					самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол		
4.1 1	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;</p>		
Итого по разделу	55	0	55					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельного выполнения;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению	1	0	1		<p>совершенствуют технику тестовых упражнений,</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	нормативных требований комплекса ГТО					контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения		u.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу	10	0	10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3А КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	03.09.24	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	05.09.24	Практическая работа
3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	10.09.24	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п	1	0	1	12.09.24	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	17.09.24	Практическая работа

6	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	19.09.24	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	24.09.24	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	26.09.24	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	01.10.24	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	03.10.24	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	08.10.24	Практическая работа
12	Зачет бег 500 м. Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	10.10.24	Практическая работа
13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	15.10.24	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	17.10.24	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.10.24	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	24.10.24	Практическая работа

По программе: 16 часов, контрольных: 2

17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	07.11.24	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	12.11.24	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	14.11.24	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	19.11.24	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	21.11.24	Практическая работа
22	Зачет: наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	26.11.24	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	28.11.24	Практическая работа
24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	03.12.24	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	05.12.24	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	10.12.24	Практическая работа
27	Зачет: сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	12.12.24	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	17.12.24	Практическая работа

29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	19.12.24	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	24.12.24	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	26.12.24	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.01.25	Практическая работа
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	14.01.25	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	16.01.25	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	21.01.25	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	23.01.25	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	28.01.25	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	30.01.25	Практическая работа
39	Зачет: комбинация с мячом.	1	1	1	04.02.25	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	06.02.25	Практическая

						работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	11.02.25	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	13.02.25	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	18.02.25	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	20.02.25	Практическая работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	25.02.25	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	27.02.25	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	04.03.25	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	06.03.25	Практическая работа
49	Зачет: прыжки на скакалке	1	1	1	11.03.25	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	13.03.25	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.03.25	Практическая работа

52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.03.25	Практическая работа
По программе: 21 час, контрольных: 2						
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	03.04.25	Практическая работа
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	08.04.25	Практическая работа
55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	10.04.25	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	15.04.25	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	17.04.25	Практическая работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	22.04.25	Практическая работа
59	Зачет: подтягивание	1	1	1	24.04.25	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.04.25	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	06.05.25	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	13.05.25	Практическая работа

63	Зачет: прыжок в длину с места	1	1	1	15.05.25	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	20.05.25	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.25	Практическая работа
По программе: 13 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	8	65		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3Б КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	02.09.24	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	04.09.24	Практическая работа
3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	09.09.24	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п.	1	0	1	11.09.24	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	16.09.24	Практическая работа

6	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	18.09.24	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	23.09.24	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	25.09.24	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	30.09.24	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	02.10.24	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	07.10.24	Практическая работа
12	Зачет бег 500 м. Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	09.10.24	Практическая работа
13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	14.10.24	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	16.10.24	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.10.24	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	23.10.24	Практическая работа

По программе: 16 часов, контрольных: 2

17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	06.11.24	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	11.11.24	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	13.11.24	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	18.11.24	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	20.11.24	Практическая работа
22	Зачет: наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	25.11.24	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	27.11.24	Практическая работа
24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	02.12.24	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	04.12.24	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	09.12.24	Практическая работа
27	Зачет: сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	11.12.24	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	16.12.24	Практическая работа

29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	18.12.24	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	23.12.24	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	25.12.24	Практическая работа
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.24	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	13.01.25	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	15.01.25	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	20.01.25	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	22.01.25	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	27.01.25	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	29.01.25	Практическая работа
39	Зачет: комбинация с мячом.	1	1	1	03.02.25	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	05.02.25	Практическая

						работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	10.02.25	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	12.02.25	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	17.02.25	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	19.02.25	Практическая работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	24.02.25	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	26.02.25	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	03.03.25	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	05.03.25	Практическая работа
49	Зачет: прыжки на скакалке	1	1	1	10.03.25	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	12.03.25	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.03.25	Практическая работа

52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.03.25	Практическая работа
По программе: 20 часов, контрольных: 2						
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	02.04.25	Практическая работа
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	07.04.25	Практическая работа
55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	09.04.25	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	14.04.25	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	16.04.25	Практическая работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	21.04.25	Практическая работа
59	Зачет: подтягивание	1	1	1	23.04.25	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	28.04.25	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	30.04.25	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	05.05.25	Практическая работа

63	Зачет: прыжок в длину с места	1	1	1	07.05.25	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	12.05.25	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.05.25	Практическая работа
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.25	Практическая работа
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.05.25	Практическая работа
68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.05.25	Практическая работа
По программе: 17 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 В КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	02.09.24	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	05.09.24	Практическая работа
3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	09.09.24	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п	1	0	1	12.09.24	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	16.09.24	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	19.09.24	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	23.09.24	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	26.09.24	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	30.09.24	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	03.10.24	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	07.10.24	Практическая работа
12	Зачет бег 500 м. Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	10.10.24	Практическая работа

13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	14.10.24	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	17.10.24	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.10.24	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	24.10.24	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	07.11.24	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	11.11.24	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	14.11.24	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	18.11.24	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	21.11.24	Практическая работа
22	Зачет: наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	25.11.24	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	28.11.24	Практическая работа

24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	02.12.24	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	05.12.24	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	09.12.24	Практическая работа
27	Зачет: сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1	1	1	12.12.24	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	16.12.24	Практическая работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	20.12.24	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	23.12.24	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	26.12.24	Практическая работа
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.12.24	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	09.01.25	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	13.01.25	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	16.01.25	Практическая

						работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	20.01.25	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	23.01.25	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	27.01.25	Практическая работа
39	Зачет: комбинация с мячом.	1	1	1	30.01.25	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	03.02.25	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	06.02.25	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	10.02.25	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	13.02.25	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	17.02.25	Практическая работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	20.02.25	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	24.02.25	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	27.02.25	Практическая работа

48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	03.03.25	Практическая работа
49	Зачет: прыжки на скакалке	1	1	1	06.03.25	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	10.03.25	Практическая работа
51	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.03.25	Практическая работа
52	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.03.25	Практическая работа
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	20.03.25	Практическая работа
По программе: 21 час, контрольных: 2						
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	03.04.25	Практическая работа
55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	07.04.25	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	10.04.25	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	14.04.25	Практическая работа

58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	17.04.25	Практическая работа
59	Зачет: подтягивание	1	1	1	21.04.25	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	24.04.25	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	28.04.25	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	05.05.25	Практическая работа
63	Зачет: прыжок в длину с места	1	1	1	12.05.25	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	15.05.25	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.25	Практическая работа
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.25	Практическая работа
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.05.25	Практическая работа

По программе: 14 часов, контрольных: 2

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	67	8	67	
-------------------------------------	----	---	----	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Лицей № 13»

от 31 августа 2024 года №1

Алина Владимировна Демидова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Демидова Алина Владимировна
Подписано: 31.08.2024г.
Квалифицированная подпись:
40B360942F31E16FDVEAB0E18D96FA88

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карине Германовна Еремян

31 августа 2024 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Еремян Карине Германовна
Подписано: 31.08.2024г.
Квалифицированная подпись:
4E7BBD831EF31D995F5677F31BD2C4A0