

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫТМАНОВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ

МБОУ Семёно-Красиловская СОШ

РАССМОТРЕНО
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Председатель педагогического совета

Воронцова Л.И.

Протокол №13

от "14" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОР

Воронцова Л.И.

Приказ №43-о

от "14" 06 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1878792)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Касьянов Олег Владимирович
учитель технологии

с. Семёно-Красилово 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	2	0	0		Находить необходимую информацию по темам;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	2	0	0		Объяснять влияние нагрузки на мышцы;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	2	0	0		Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим,	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

						интеллектуальным и эстетическим развитием;		<p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
1.4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	3	0	0		Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений;	Устный опрос;	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
Итого по разделу		9						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6	0	0		Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры;	Устный опрос;	<p>https://resh.edu.ru/</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ -</p>

							газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	0		Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил;	Устный опрос; https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		9					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	0	0		Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);	Устный опрос; https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	0		Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта;	Устный опрос; https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?

								<p>cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческиучителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
Итого по разделу		48						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	10	0	0		<p>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;</p>	Устный опрос;	<p>https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
4.2.	Спортивные упражнения	10	0	0		<p>Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору);</p>	Устный опрос;	<p>https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
4.3.	Туристические физические упражнения	10	0	0		<p>Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности;</p>	Устный опрос;	<p>https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета</p>

							<p>"Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	0	0		Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени;	<p>Устный опрос;</p> <p>https://resh.edu.ru/</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
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.	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России.	1	0	0		Устный опрос;
3.	История появления современного спорта	1	0	0		Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	0	0		Устный опрос;
5.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1	0	0		Устный опрос;
6.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1	0	0		Устный опрос;
7.	Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки.	1	0	0		Устный опрос;
8.	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	0	0		Устный опрос;
9.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	0	0		Устный опрос;

10.	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	0		Устный опрос;
11.	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	0		Устный опрос;
12.	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	0		Устный опрос;
13.	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	0		Устный опрос;
14.	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	0		Устный опрос;
15.	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	1	0	0		Устный опрос;
16.	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	1	0	0		Устный опрос;
17.	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	1	0	0		Устный опрос;

18.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0		Устный опрос;
19.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0		Устный опрос;
20.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	1	0	0		Устный опрос;
21.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	1	0	0		Устный опрос;
22.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	1	0	0		Устный опрос;
23.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге;	1	0	0		Устный опрос;
24.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге;	1	0	0		Устный опрос;
25.	прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	0		Устный опрос;

26.	прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	0		Устный опрос;
27.	прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	0		Устный опрос;
28.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Устный опрос;
29.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Устный опрос;
30.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ноги туловища.	1	0	0		Устный опрос;
31.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ноги туловища.	1	0	0		Устный опрос;
32.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ноги туловища.	1	0	0		Устный опрос;
33.	Упражнения в танцах галоп и полька	1	0	0		Устный опрос;
34.	упражнения ритмической гимнастики	1	0	0		Устный опрос;
35.	«Танцевальные упражнения»	1	0	0		Устный опрос;
36.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	0		Устный опрос;
37.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	0		Устный опрос;

38.	подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги	1	0	0		Устный опрос;
39.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	0	0		Устный опрос;
40.	бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;	1	0	0		Устный опрос;
41.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	0		Устный опрос;
42.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег;	1	0	0		Устный опрос;
43.	бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	1	0	0		Устный опрос;
44.	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;	1	0	0		Устный опрос;
45.	пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);	1	0	0		Устный опрос;
46.	бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку. бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);	1	0	0		Устный опрос;
47.	бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	1	0	0		Устный опрос;
48.	Передвижение одно- временным двухшаж- ным ходом	1	0	0		Устный опрос;

49.	одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;	1	0	0		Устный опрос;
50.	приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;	1	0	0		Устный опрос;
51.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	0	0		Устный опрос;
52.	повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Устный опрос;
53.	повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	1	0	0		Устный опрос;
54.	повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	1	0	0		Устный опрос;
55.	Торможение плугом	1	0	0		Устный опрос;
56.	Торможение плугом	1	0	0		Устный опрос;
57.	торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	1	0	0		Устный опрос;
58.	торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	1	0	0		Устный опрос;
59.	торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	1	0	0		Устный опрос;
60.	Правила поведения в бассейне.	1	0	0		Устный опрос;
61.	Правила поведения в бассейне.	1	0	0		Устный опрос;
62.	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.	1	0	0		Устный опрос;
63.	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.	1	0	0		Устный опрос;

64.	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.	1	0	0		Устный опрос;
65.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1	0	0		Устный опрос;
66.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1	0	0		Устный опрос;
67.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1	0	0		Устный опрос;
68.	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0		Устный опрос;
69.	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0		Устный опрос;
70.	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0		Устный опрос;
71.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки	1	0	0		Устный опрос;
72.	правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;	1	0	0		Устный опрос;
73.	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	0		Устный опрос;
74.	технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;	1	0	0		Устный опрос;

75.	технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;	1	0	0		Устный опрос;
76.	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	0		Устный опрос;
77.	технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);	1	0	0		Устный опрос;
78.	ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;	1	0	0		Устный опрос;
79.	ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;	1	0	0		Устный опрос;
80.	ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;	1	0	0		Устный опрос;
81.	технические приёмы игры волейбол (в группах и парах)	1	0	0		Устный опрос;
82.	прямая нижняя подача через волейбольную сетку;	1	0	0		Устный опрос;
83.	приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;	1	0	0		Устный опрос;
84.	подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону	1	0	0		Устный опрос;
85.	лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;	1	0	0		Устный опрос;
86.	приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;	1	0	0		Устный опрос;

87.	приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;	1	0	0		Устный опрос;
88.	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	1	0	0		Устный опрос;
89.	технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	1	0	0		Устный опрос;
90.	ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;	1	0	0		Устный опрос;
91.	удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	1	0	0		Устный опрос;
92.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	1	0	0		Устный опрос;
93.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	1	0	0		Устный опрос;
94.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	1	0	0		Устный опрос;
95.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	1	0	0		Устный опрос;
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;

99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
100.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
101.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
102.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»
<http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета
"Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

