

Утверждаю  
Директор ЧОУ «Венда» Велич О.Л.



## Основное общее образование

### Рабочая программа

### по физической культуре

### 3 класс

*Программа составлена на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта  
Начального общего образования 2022 г.*

Москва

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**Знания о физической культуре:**

История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной физкультурной деятельности:**

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

**Физическое совершенствование:**

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

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

**Легкая атлетика:** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из исходного положения (стоя, сидя и лёжа). Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Метание мяча на дальность полёта. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу, с обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Техника челночного бега с высокого старта 3\*10 метров с касанием. Бег 1500 км на время.

**Гимнастика с основами акробатики:** Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Выполнение гимнастических комбинаций на коврике, на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастическими палками, мешочками, скакалкой, обручем. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Выполнение упражнений у шведской стены. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр:**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники - спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами» и др.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Перестрелка», «Вызов номеров», «Собери ленты», «Невод», «Лапта», «Пустое место», «Мяч соседу», «Водяной», «Вышибалы» и др.

На материале раздела «Спортивные игры»:

## Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

---

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, удар по неподвижному футбольному мячу. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Состязание мячей в ногах».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами, правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «Кто больше», «С отскоком от щита», «Пройди защитника», «Салки не в мяч», «Борьба за мяч».

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. «Не дай упасть мячу», «Снайперы», «Перестрелбол», «Пионербол» с элементами игры волейбол.

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

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К концу обучения в третьем классе **обучающийся научится:**

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

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей; кратко излагать историю появления и развития современного спорта, историю развития физической культуры у древних народов населявших территорию России. Излагать и находить информацию о ГТО, нормативах необходимых для получения знака отличия; описывать технику основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; формулировать правила проведения измерения ЧСС (пульса) до нагрузки, и сразу после неё.

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

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

уметь использовать технику контроля за, соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

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

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

#### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом; осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных

- способностей; демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- демонстрировать акробатический элемент «мост» из исходного положения (лёжа на спине), стойку на лопатках.
  - демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
  - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий в спортивном зале, на улице;
  - 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.
  - анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
  - измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
  - выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать метание мяча на дальность;
  - выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места, в высоту с прямого разбега;
  - выполнять упражнения для развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости и координации.
  - демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения, с изменением направления по сигналу.
  - демонстрировать упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке различными способами, выполнение акробатического упр. «мост» и. п. (лёжа на спине), кувырков в сторону и назад в группировке, прыжки на месте с поворотами в разные стороны;
  - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол).

### **Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 3 класс.**

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Тематическое планирование 3 класс.

2 часа в неделю, всего — 68 часов, 2 часа — резервное время.

Темы, раскрывающие данный раздел программы и количество часов отведённых на изучение темы.	Учебное содержание	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)
Знания о физической культуре (3 ч в процессе урока)	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий.</p>	<p>Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <p>обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</p> <p>знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог).</p> <p>- повторяют правилами поведения на уроках физической культуры, знают требования к обязательному их соблюдению;</p> <p>- соблюдают правила техники безопасного поведения на уроках и при самостоятельных занятиях.</p>

## Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

<p><b>Способы физкультурной самостоятельной деятельности (10 ч в процессе урока).</b></p> <p>Спортивно - оздоровительная физическая культура (10ч в процессе урока).</p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.</p> <p>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p> <p>Закаливание организма при помощи обливания под душем.</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p><i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводные упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</p> <p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог): знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).</p> <p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p> <p><i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p>
--	---	--



**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

	Упражнения зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после длительной нагрузки (например: работа за компьютером).	4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. <i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)
<b>Физическое совершенствование (68 ч).</b>		
Лёгкая атлетика (14 ч).	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки и заминки на уроках лёгкой атлетикой.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выполняют упражнения разминки в начале урока и заминки в конце.
	Равномерная ходьба и бег. Высокий и низкий старты. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью по дистанции 30 м, 60 м. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: Челночный бег 3х10 с высокого старта на результат.	Различать разные виды ходьбы и бега. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Демонстрировать технику высокого старта и низкого.  Выполнять бег с ускорением по сигналу.  <i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).  Уметь выполнять подводящие упражнения к освоению выполнению правильной техники челночного бега.
	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	<i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

	<p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p>	<p>приземления;                  2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;                  3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;                  4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;                  выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.  <i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):                  наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;                  разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;                  разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.  <i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):                  выполняют упражнения:                  1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;                  2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);                  3 — бег через набивные мячи;                  4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;                  5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);                  6 — ускорение с высокого старта;                  7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (20 ч).</p>	<p>Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):                  разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;                  разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:                  1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;                  2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;                  3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;                  разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:                  1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;                  2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».  <i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):                  наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;                  разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения</p>



	<p>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.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.</p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.</p>	<p>лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);          разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).  <i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):          выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);          выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);          выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;          выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;          разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).  <i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):          выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;          выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;          наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;          разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;          разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;          выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.  <i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):          наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;          обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;          разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;          разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;          наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;          разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад</p>
--	--	--

	<p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p> <p>Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения: мост из исходного положения (лёжа на спине), перекаты, кувырки: вперед, назад, боком. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.</p> <p>Основная гимнастика. Комбинации упражнений.</p>	<p>сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;</p> <p>2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперед на носок, правую руку вперед перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперед на носок, левую руку вперед перед собой; 4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;</p> <p>6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;</p> <p>7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперед, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;</p> <p>8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперед, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;</p> <p>9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p>
<p><b>Подвижные игры на материале спортивных игр (24ч).</b></p>	<p>Значение подвижных игр для развития физических качеств (объяснение учителя, видеоматериал). Самостоятельная</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p>

## Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

<p>Подвижные игры с элементами спортивной игры «баскетбол» (8 ч.)</p>	<p>организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p>Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.</p> <p>Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Ловля и передача мяча в движении. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча – на результат. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте в круге. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок и технику безопасности;</p> <p>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Знают и соблюдают правила техники безопасного поведения во время игры. Выполняют разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Играют в подвижные игры с элементами спортивной игры баскетбол: «Кто больше», «С отскоком от щита», «Пройди защитника», «Салки не в мяч», «Борьба за мяч».</p> <p>Выполняют специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами, правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, броски в корзину.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол и применять тактические действия в игре.</p> <p>Демонстрировать ловлю и передачу мяча, бросок двумя руками от груди, бросок в щит.</p> <p>Демонстрировать ведение мяча со сменой направления движения с различной скоростью.</p> <p>Знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Играть в баскетбол по упрощённым правилам.</p>
<p>Подвижные игры с элементами спортивной игры «футбол» (8 ч).</p>	<p>Правила безопасности во время игр и обучению элементам игры в футбол.</p> <p>Остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма стопы: (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек), остановка катящегося мяча внутренней частью</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасного поведения во время игр.</p> <p>Демонстрировать разученные технические приёмы игры футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приёмы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Применять тактические действия в игре.</p> <p>Знать правила игры в футбол.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу, выполнение паса своему игроку.</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в</p>

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

	<p>стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p>	<p>мишень. Играют в подвижные игры с элементами спортивной игры футбол: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Состязание мячей в ногах».</p> <p>Умеют взаимодействовать с игроками на поле и выполнять подводящие упражнения в парах, тройках и т.д</p>
<p>Подвижные игры с элементами спортивной игры « волейбол» (8 ч).</p>	<p>Правила безопасности во время игр и обучению элементам игры в волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Мяч через сетку», «Волна», «Неудобный бросок», «Пионербол».</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, учебной и игровой деятельности;</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;</p> <p>наблюдаю за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</li> <li>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</li> <li>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</li> <li>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</li> </ol> <p>Моделировать тактические действия в игровой деятельности;</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>Играют в подвижные игры с элементами спортивной игры волейбол: «Не дай упасть мячу», «Снайперы», «Перестрелбол», «Пионербол».</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр;</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</p>

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

		<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;          Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (10 ч).</p>	<p>Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта.          Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Знают и соблюдают правила техники безопасности при выполнении физических упражнений прикладной направленности в спортивном зале и на спортивной площадке. Умеют подбирать спортивную одежду и обувь для занятий в зале и на улице (в зависимости от погодных условий), демонстрируют упражнения разминки, выполняют специальные упражнения для подготовки организма к выполнению определённого норматива.          Выполняют нормативы 1 -2 ступени норм ГТО.</p> <p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.**

<p>Знания о физической культуре.          История развития физической культуры народов на территории Руси.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a></p>
<p><b>Физическая нагрузка и физические упражнения.</b></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a></p>
<p>Закаливание, обливание, душ.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a></p>
<p>Режим дня, физическое развитие и физическая</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a></p>

<b>подготовленность.</b>	
Осанка.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
<b>Обобщающий урок: «Физкультура – твой друг».</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
История происхождения лёгкой атлетики.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
Укрепляем мышцы рук, ног физическими упражнениями.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
Метание в цель и на джалность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
Прыжок в длину с места.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
Прыжок в высоту с прямого разбега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
Челночный бег.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
Бег на короткие дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
<b>Итоговый урок: «Мы быстрые и меткие!»</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a>
Скорость, ловкость и сноровка.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
Народные игры народов Севера.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a>
Что мы знаем о гимнастике.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
Кувырок назад. Тренируем вестибулярный аппарат.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
Будем делать «мост».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/</a>
Тренируем равновесие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
Игры для ловких и сообразительных.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>
Итоговый урок: «Развиваем гибкость и грацию».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
Немного истории – баскетбол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>



Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

Передвижения в баскетболе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
Укрепляем руки. Ноги и готовимся к игре.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>
Я играю не один.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>
Ведение баскетбольного мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
Учимся бросать в кольцо.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a>
Итоговый урок: «Главное в баскетболе!»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</a>
Подвижные игры.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
Немного истории – «Кожаный мяч». Футбол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>
Стойки, перемещения, пас.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>
Фигурное ведение мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a>
Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка мяча, перемещение.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a>
Итоговый урок: «Лига футбольных чемпионов».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</a>
Немного истории – «Мяч в воздухе». Волейбол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
Перемещение игрока в волейболе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>
Разминка волейболиста.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>
Верхний приём, передача мяча в паре, у стены.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>
Подача снизу, боком.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a>
Путешествие в страну: «Волейболию».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a>
Национальные игры (в гостях у народов Удмуртии).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a>
Игры моей Родины, какие они?	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>

Подготовка к выполнению норм ГТО.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/main/190962/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/main/190962/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
-----------------------------------	--