МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация Старополтавского района

МКОУ «Красноярская СШ»

Портнова Светлана Викторовна

Подписано цифровой подписью: Портнова Светлана Викторовна
Дата: 2023.04.04 16:10:32 +03'00'

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом_____

Протокол №5

от "25" 08 22 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Морозова Т.П._____

Приказ №65

от "25" 08 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4830331)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Парамонова Наталья Юрьевна
учитель начальных классов

с. Красный Яр 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 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.

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 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 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.

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 всплывание; 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 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 **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 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 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.	**Физическая культура у древних народов**	3	0	0	01.09.2022 07.09.2022	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Виды физических упражнений**	2	0	0	14.09.2022 15.09.2022	выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2.2.	**Измерение пульса на уроках физической культуры**	1	0	0	21.09.2022	знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2.3.	**Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой**	1	0	0	22.09.2022	составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Закаливание организма**	0.5	0	0	28.09.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
3.2.	**Дыхательная гимнастика**	0.5	0	0	29.09.2022	разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
3.3.	**Зрительная гимнастика**	1	0	0	05.10.2022	разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения**	3	0	0	06.10.2022 12.10.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату**	6	1	0	13.10.2022 26.10.2022	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 лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке**	3	0	0	27.10.2022 09.11.2022	выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е*	3	0	0	10.11.2022 16.11.2022	разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку**	3	0	0	17.11.2022 23.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»**	3	0	0	24.11.2022 30.11.2022	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.;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	3	0	0	01.12.2022 07.12.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега**	7	0	0	08.12.2022 22.12.2022	разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча**	3	1	0	28.12.2022 11.01.2023	разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.10.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности**	5	0	0	12.01.2023 25.01.2023	1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	0	26.01.2023 16.02.2023	разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	22.02.2023	выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	01.03.2023	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	0	02.03.2023	рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.15.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр**	8	0	0	09.03.2023 23.03.2023	разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.16.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры**	8	1	0	05.04.2023 19.04.2023	4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		69						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								

5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	24	5	0	20.04.2023 26.04.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов.Инструктаж по ТБ .	1	0	0	01.09.2022	Практическая работа;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	02.09.2022	Практическая работа;
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Виды физических упражнений	1	0	0	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	15.09.2022	Практическая работа;
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	0	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	0	22.09.2022	Практическая работа;
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	23.09.2022	Практическая работа;
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	28.09.2022	Практическая работа;

13.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	0	07.10.2022	Практическая работа;
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	0	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	0	0	13.10.2022	Практическая работа;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика".Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	0	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	0	20.10.2022	Практическая работа;

23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	0	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	0	27.10.2022	Практическая работа;
26.	Организующие команды:«Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно»,«Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь»,«В две шеренги становись»	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
27.	Организующие команды:«Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно»,«Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь»,«В две шеренги становись»	1	0	0	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	0	10.11.2022	Практическая работа;
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	0	16.11.2022	Практическая работа;

31.	Лазание по канату в два приема	1	0	0	17.11.2022	Практическая работа;
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	0	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	24.11.2022	Практическая работа;
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	0	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	01.12.2022	Практическая работа;
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высот	1	0	0	07.12.2022	Практическая работа;

40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	08.12.2022	Практическая работа;
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	0	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	0	15.12.2022	Практическая работа;
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	0	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0	22.12.2022	Практическая работа;
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	0	28.12.2022	Практическая работа;
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнени	1	0	0	29.12.2022	Практическая работа;

49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	0	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	12.01.2023	Практическая работа;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	13.01.2023	Практическая работа;
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	19.01.2023	Практическая работа;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	25.01.2023	Практическая работа;
56.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	0	26.01.2023	Практическая работа;
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	0	0	01.02.2023	Практическая работа;

59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа;
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	0	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	0	09.02.2023	Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры".Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	15.02.2023	Практическая работа;
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	16.02.2023	Практическая работа;
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	22.02.2023	Практическая работа;
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;

69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	01.03.2023	Практическая работа;
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	02.03.2023	Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры".Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	0	09.03.2023	Практическая работа;
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	0	15.03.2023	Практическая работа;
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	16.03.2023	Практическая работа;
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	22.03.2023	Практическая работа;
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	23.03.2023	Практическая работа;
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	0	24.03.2023	Практическая работа;
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	0	05.04.2023	Практическая работа;

81.	ехника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	06.04.2023	Практическая работа;
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	0	12.04.2023	Практическая работа;
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	13.04.2023	Практическая работа;
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	19.04.2023	Практическая работа;
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	0	20.04.2023	Практическая работа;
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	0	26.04.2023	Практическая работа;
90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	0	27.04.2023	Практическая работа;
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	0	04.05.2023	Практическая работа;
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	05.05.2023	Практическая работа;

94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	10.05.2023	Практическая работа;
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	1	0	11.05.2023	Практическая работа;
96.	Челночный бег 3х10 м (с)	1	1	0	12.05.2023	Практическая работа;
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	1	0	17.05.2023	Практическая работа;
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	18.05.2023	Практическая работа;
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0	19.05.2023	Практическая работа;
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	24.05.2023	Практическая работа;
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	1	0	25.05.2023	Практическая работа;
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	26.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

http://school-collection.edu.ru/catalog/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://school-collection.edu.ru/catalog/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

спортивное оборудование