

Документ подписан электронной подписью
Анучина Людмила Ивановна
Серийный номер:
1D7A1EF7E6FFFE83DD9DBB4A910CA69F
Срок действия с 16.05.2022 до 09.08.2023

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена
Мужества В.У.Пана»
МАОУ «СОШ № 1 г. Черняховска им. В.У. Пана»

Рабочая программа
(ID 4134866)

основной общеобразовательной программы начального общего
образования муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 города Черняховска
Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»
образовательная область «Физическая культура»
3 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Коробицына Дарья Андреевна

город Черняховск
2022 г.

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, закалывающих 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 2 часа в неделю, суммарно 68 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 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.

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 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;
- 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	1	0	1	01.09.2022	знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/
Итог по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1	07.09.2022	знакомятся с видами	Самооценка с использованием	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/

						физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой	«Оценочного листа»	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	08.09.2022	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/

	физической культурой					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			
Итог по разделу		3							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Закаливание организма	1	1	0	15.09.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/	

						воздействия на организм человека, укрепления его здоровья		
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	21.09.2022	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)	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	22.09.2022	обсуждают понятие «зрительная гимнастика»,	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник

						выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека			
Итого по разделу		3							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	5	0	5		разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	1		разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник	

						туловища двумя руками из положения 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)		
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник

						стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком)		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3		выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Учебник
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	2		разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1		знакомятся с понятием «ритмическая	Самооценка с использованием «Оценочного	Учебник

	<i>акробатики".</i> Ритмическая гимнастика»					гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики	листа»	
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	1	0	1		выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега	8	1	7		выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски	8	0	8		разучивают бросок набивного мяча из-за головы	Самооценка с использованием «Оценочного	Учебник

	набивного мяча					в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	листа»	
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8	1	7		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;	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник

4.11.	Модуль <i>"Подвижные и спортивные игры"</i> . Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	0	5		разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры с баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник
4.12.	Модуль <i>"Подвижные и спортивные игры"</i> . Спортивные игры	4	0	4	16.03.2023 31.03.2023	разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Учебник

						3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями			
Итого по разделу		47							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО <i>Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья.</i> <i>Участие в</i>	14	3	11		демонстрируют прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Зачет; Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/	

	<i>районной игре «Зарничка» для обучающихся 3 – 4-х классов</i>							
	Итого по разделу	14						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7	61				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ. Игра«Пустое место».	1	0	1	01.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
2.	Виды физических упражнений. Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Игра «Белые медведи».	1	0	1	05.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры. Бег на результат 30, 60 м. Игра«Смена мест».	1	1	0	08.09.2022	Зачет
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	12.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
5.	Закаливание организма. Административная контрольная работа. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Кто дальше бросит».	1	1	0	15.09.2022	Зачет
6.	Дыхательная гимнастика. Метание в цель. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	19.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
7.	Зрительная гимнастика. Метание мяча с места и на дальность. Игра	1	0	1	22.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного

	«Стрелки».					листа»
8.	Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1	0	1	26.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
9.	Развитие скоростной выносливости. Преодоление препятствий. Игра «Круговая охота».	1	0	1	03.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
10.	Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы. Игра «У медведя во бору».	1	0	1	06.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
11.	Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1	0	1	10.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
12.	Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1	0	1	13.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
13.	Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».	1	0	1	17.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
14.	Развитие общей выносливости. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1	20.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
15.	Инструктаж по технике безопасности, акробатика, игра «Парашютисты».	1	0	1	24.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
16.	Строевые упражнения. Акробатика. Игра «Парашютисты».	1	0	1	27.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
17.	Строевые упражнения. Акробатика. Игра «Что изменилось?».	1	0	1	07.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
18.	Строевые упражнения. Акробатика. Игра «Совушка».	1	0	1	10.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
19.	Строевые упражнения.	1	0	1	14.11.2022	Самооценка с

	Акробатика. Игра «Попади в обруч». Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья»					использованием «Оценочного листа»
20.	Строевые упражнения. Акробатика. Игра «Совушка».	1	0	1	17.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
21.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание.	1	0	1	21.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
22.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание.	1	0	1	24.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
23.	Упражнения на гимнастической скамейке, игра «Увертывайся от мяча».	1	0	1	28.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
24.	Административная работа. Ходьба по гимнастической скамейке, перелезание и лазание.	1	1	0	01.12.2022	Зачет
25.	Ходьба по гимнастической скамейке, перелезание и лазание.	1	0	1	05.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
26.	Ходьба по гимнастической скамейке, перелезание и лазание, игра.	1	0	1	08.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
27.	Лазание по наклонной скамейке, игра «Посадка картофеля».	1	0	1	12.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
28.	Лазание по наклонной скамейке, игра «Посадка картофеля».	1	0	1	15.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
29.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	0	1	19.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
30.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	22.12.2022	Самооценка с использованием

	Игры: «Пустое место», «Белые медведи».					«Оценочного листа»
31.	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафета.	1	0	1	26.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
32.	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафета.	1	0	1	29.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
33.	Игры: «Веселый обруч». Эстафета.	1	0	1	09.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
34.	Игры: «Веселый обруч». Эстафета.	1	0	1	12.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
35.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1	0	1	16.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
36.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1	0	1	19.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
37.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	0	1	23.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
38.	Челночный бег 3X10 м. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в цель (щит).	1	0	1	26.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
39.	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев). Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в цель (щит).	1	0	1	30.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
40.	Подтягивание на высокой перекладине	1	0	1	02.02.2023	Самооценка с использованием

	(мал), на низкой перекладине (дев). Броски в кольцо, игра.					«Оценочного листа»
41.	Отжимание от пола. Броски в кольцо, игра.	1	0	1	06.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
42.	Отжимание от пола. Броски в кольцо, игра.	1	1	0	09.02.2023	Зачет
43.	Тест на гибкость. Ведение мяча, броски в кольцо, игра.	1	0	1	13.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
44.	Тест на гибкость. Ведение мяча, броски в кольцо, игра.	1	0	1	16.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
45.	Прыжок в длину с места. Ведение мяча, броски в кольцо, игра. <i>Подготовка и проведение спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»</i>	1	0	1	20.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
46.	Прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча, ведение на месте, бросок от груди.	1	0	1	27.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
47.	Метание теннисного мяча в цель. Ловля и передача мяча, ведение на месте, бросок от груди.	1	0	1	02.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
48.	Метание теннисного мяча в цель. Ловля и передача мяча, ведение на месте, бросок от груди.	1	0	1	06.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
49.	Пресс за 1 минуту. Ловля и передача мяча, ведение мяча на месте, бросок от груди.	1	0	1	09.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
50.	Пресс за 1 минуту. Ловля и передача мяча, ведение мяча на месте, бросок от груди.	1	0	1	13.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
51.	Преодоление препятствий. Игра	1	0	1	16.03.2023	Самооценка с использованием

	«Салки на марше». Инструктаж по ТБ.					«Оценочного листа»
52.	Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1	0	1	27.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
53.	Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	0	1	30.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
54.	Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	0	1	03.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
55.	Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	0	1	06.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
56.	Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья	1	0	1	10.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
57.	Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1	0	1	13.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
58.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Игра «Белые медведи».	1	0	1	17.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
59.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей».	1	0	1	20.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
60.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Игра «Белые медведи».	1	1	0	24.04.2023	Зачет
61.	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон»	1	1	0	27.04.2023	Зачет
62.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1	04.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»

63.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». <i>Участие в районной игре «Зарничка» для обучающихся 3 – 4-х классов</i>	1	0	1	08.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
64.	Прыжок в высоту с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1	11.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
65.	Метание мяча с места на дальность. Метание в цель. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	11.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
66.	Метание мяча с места на дальность. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	15.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
67	Метание мяча с места на дальность. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1	1	0	18.05.2023	Зачет
68	Подведение итогов. Игра «Меткий стрелок»	1	0	1	22.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

[https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-
пособия/](https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>

РЭШ (Российская электронная школа)<https://resh.edu.ru/subject/9/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Мячи:
баскетбольные
волейбольные
футбольные
2. скакалки
3. нейроскакалки
4. обручи
5. эстафетные палочки
6. гимнастические палочки
7. набивные мячи 1кг, 2кг, 3кг.
8. мячи для метания
9. гимнастические маты
10. мячи для метания
11. скамейки гимнастические
12. перекладина навесная
13. шведские стенки
14. баскетбольные кольца
15. волейбольные стойки
16. сетка волейбольная

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ