

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Общественная организация Тульский областной еврейский благотворительный центр  
«ХАСДЭЙ НЭШАМА» /»МИЛОСЕРДИЕ»/



от «31»августа» 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**  
(для 3 класса образовательных организаций)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 3** классе на изучение предмета отводится 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 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.

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1	0	0		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1	0	0		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	1		проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Устный опрос; Практическая работа;	
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	1		измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;;	Устный опрос; Практическая работа;	
Итого по разделу		3						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	0		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1	0	1		разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Практическая работа;	
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	1	0	1		разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Практическая работа;	
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	4	0	4		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;;	Практическая работа;	



4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	0	3		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 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);	Практическая работа;	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3		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);	Практическая работа;	
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;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;	Практическая работа;	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3		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 подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Практическая работа;	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;	Практическая работа;	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);	Практическая работа;	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	3		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;;	Практическая работа;	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	3		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;	Практическая работа;	
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3	0	3		1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;	Практическая работа;	

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4	0	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;;	Практическая работа;		
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;		
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;		
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	0		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>	
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	8	0	8		наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;		
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Спортивные игры</b>	9	0	8		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;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;	Практическая работа;		
Итого по разделу		57							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	4	0	4		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;		
Итого по разделу		4							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60					



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура у древних народов	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с ускорением и торможением.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	0	1	13.09.2022	Тестирование;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;

6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча. Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Правила поведения на занятиях Подвижных и спортивных играх.	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
9.	Виды физических упражнений	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;
10.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	04.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Зрительная гимнастика	1	0	1	06.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Закаливание организма	1	0	1	11.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	13.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;

15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол: ловля баскетбольного мяча	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
19.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол: передача баскетбольного мяча	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на занятиях гимнастики.	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения. Строевые упражнения в движении противоходом	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;

22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату. Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату. Упражнения в лазании по канату в три приёма	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;

28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: с высоким подниманием колен и изменением положения рук	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы приставным шагом правым и левым боком	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазанье разноимённым способом	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;



33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения. Упражнения в танцах галоп и полька.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Стойка лыжника	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;

39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом.	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;

49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
54.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1	0	0	06.04.2023	Устный опрос;
55.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	0	11.04.2023	Устный опрос;
56.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;

57.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Футбол: ведение и остановка футбольного мяча	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
59.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
60.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
61.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;

65.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
67.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
68.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа;
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				

81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61		

## **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**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:  
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.  
Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. :  
Просвещение, 2012. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9> <http://ru.sport-wiki.org> <http://www.fizkult-ura.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая Мат гимнастический прямой Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная Канат для лазания Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса Мяч для метания Набор для подвижных игр Комплект для проведения мероприятий Комплект судейский Ботинки для лыж Лыжи Лыжные палки Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные Мяч баскетбольный Мяч футбольный Мяч волейбольны



