

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Ясногорский район

МОУ "Климовская ООШ"

СОГЛАСОВАНО
педагогический совет МОУ
"Климовская ООШ"
_____ председатель

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
_____ Хмель Л. В.

Приказ №28
от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5483726)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Мысин Борис Николаевич
учитель физической культуры

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.

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	1	0	0	05.10.2022	знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	РЭШ. edu.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	02.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Устный опрос;	РЭШ. edu.ru
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	21.12.2022	проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Практическая работа;	РЭШ. edu.ru
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	05.04.2023	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Устный опрос;	РЭШ. edu.ru
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	09.11.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	Устный опрос;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	2	0	1	11.11.2022 16.11.2022	разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	2	0	1	14.10.2022 19.10.2022	разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
Итого по разделу		5						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	0	07.09.2022	разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	0	23.12.2022 28.12.2022	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);;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	22.03.2023	выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	24.03.2023	разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	0	07.10.2022 12.10.2022	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	0	17.03.2023	разучивают упражнения ритмической гимнастики;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0	14.12.2022 16.12.2022	наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	0	21.10.2022 28.10.2022	выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	0	28.09.2022 30.09.2022	разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8	0	0	03.05.2023 26.05.2023	выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 3 — бег через набивные мячи;; 6 — ускорение с высокого старта;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	9	0	0	27.01.2023 24.02.2023	разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	0	0	13.01.2023 25.01.2023	выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение «поугом» с небольших пологих склонов.	4	0	0	01.03.2023 15.03.2023	выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	0	0	18.11.2022 09.12.2022	разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Зачет;	http://www.libsport.ru
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	7	0	0	07.04.2023 28.04.2023	разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);;	Зачет;	http://www.libsport.ru
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	0	2	09.09.2022 23.09.2022	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	http://www.gto-normy.ru/page/5/
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	5				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока.	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б.№ 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Высокий и низкий старты с последующими старт. ускор-ем.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Развитие координации движений. Бег из различных исходных положений. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской обл.	1	0	0	07.09.2022	Зачет;
3.	Влияние бега на состояние здоровья. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Бег с последующим ускорением из различных положений.	1	0	0	09.09.2022	Зачет;
4.	Ходьба. Бег. Специальные беговые упр-я. Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с макс. скоростью. Подвижные игры.	1	0	0	14.09.2022	Зачет;
5.	Команда: «старт». Финиширование. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м. Освоение техники челночного бега. Подвижные игры.	1	0	0	16.09.2022	Зачет;
6.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
7.	Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег в режиме умеренной интенсивности 300-500 м.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Правила соревнований в прыжках. Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и подготовительные упражнения.	1	0	0	28.09.2022	Зачет;
9.	Ходьба. Бег. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижные игры с прыжковой направленностью.	1	0	0	30.09.2022	Зачет;
10.	Упражнения с мячами. Спортивные игры. Волейбол. Освоение техники подачи мяча. Пионербол. Освоение тактики. Двусторонние игры.	1	0	0	05.10.2022	Устный опрос;
11.	Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1	0	0	07.10.2022	Зачет;

12.	Упражнения в парах. Упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техник основных элементов. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	12.10.2022	Зачет;
13.	Профилактика травматизма. Правила оказания ПМП. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Правила соревнований в беге. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 200-300 м.	1	0	0	19.10.2022	Зачет;
15.	Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель. Эстафеты. Подвижные игры. Р. К. Наши земляки – Олимпийские чемпионы.	1	0	0	21.10.2022	Зачет;
16.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	26.10.2022	Зачет;
17.	Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. № 17/6. Построения и перестроения. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	28.10.2022	Зачет;
18.	Упражнения с малыми мячами. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Выполнение различных команд. Подвижные игры.	1	0	0	09.11.2022	Устный опрос;
19.	Упражнения в движении. КУГ № 3. Вольные упражнения. Организующие команды и приёмы. Игровые задания. Подвижные игры.	1	0	0	11.11.2022	Зачет;
20.	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения в движении. Лазание и перелазания. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	16.11.2022	Зачет;
21.	Способы самоконтроля. Специальные упражнения для формирования осанки. Лазание по канату в 2 и 3 приёма. Подвижные игры.	1	0	0	18.11.2022	Зачет;
22.	Личная гигиена. Упражнения с обручем. Ходьба. Бег. Прыжки. Эстафеты с различным гимнастическим инвентарём. Подвижные игры.	1	0	0	23.11.2022	Зачет;
23.	Ходьба. Бег. Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Ловкость. Р. К. Национальные игры на развитие ловкости.	1	0	0	25.11.2022	Зачет;

24.	Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Волейбол. Приём и передача мяча. Специальные движения. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	0	30.11.2022	Зачет;
25.	Режим дня. Упражнения с флажками. Ходьба. Бег. Прыжки. Игровые задания с прыжковой направленностью. Подвижные игры.	1	0	0	02.12.2022	Зачет;
26.	Режим дня. Упражнения с флажками. Ходьба. Бег. Прыжки. Игровые задания с прыжковой направленностью. Подвижные игры.	1	0	0	07.12.2022	Зачет;
27.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	0	0	09.12.2022	Зачет;
28.	Упражнения в движении. Развитие силовых и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов на стенке, скамье, бревне.	1	0	0	14.12.2022	Зачет;
29.	Физические способности и их связь с физическим развитием. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.	1	0	0	16.12.2022	Зачет;
30.	Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощением (набивные мячи). Отжимания. Упражнения в парах.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
31.	Упр-я в парах. Акробатические упражнения. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с акробатическими элементами. Подвижные игры.	1	0	0	23.12.2022	Зачет;
32.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания	1	0	0	28.12.2022	Зачет;
33.	Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и техника безопасности И.Т.Б. № 17/7. Освоение техники спуска в различных стойках. Подъёмы.	1	0	0	13.01.2023	Зачет;
34.	Основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный 2х шажный ход без палок.	1	0	0	18.01.2023	Зачет;
35.	Лыжная подготовка. Спуски, подъёмы, торможение (освоение техники). Повороты. Равновесие. Подвижные игры на склоне. Эстафета.	1	0	0	20.01.2023	Зачет;
36.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный 2х шажный ход с палками.	1	0	0	25.01.2023	Зачет;

37.	Требования к температурному режиму. Особенности дыхания. Освоение техники спуска и подъёмов. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой».	1	0	0	27.01.2023	Зачет;
38.	Лыжная подготовка. Освоение техники поворотов. Равновесие. Освоение техники передвижения одновременными 1о и 2х шажными ходами.	1	0	0	01.02.2023	Зачет;
39.	Понятие об обморожении. Освоение техники спуска, подъёмов. Прохождение комбинированной трассы 1 км. Игры на склоне.	1	0	0	03.02.2023	Зачет;
40.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упр-я по технике лыжных ходов. Р. К. Лыжный спорт в Тульской обл., в Ясногорском р-не.	1	0	0	08.02.2023	Зачет;
41.	Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. Подъём ступающим шагом, «лесенкой». Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1	0	0	10.02.2023	Зачет;
42.	Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. Подъём ступающим шагом, «лесенкой». Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1	0	0	15.02.2023	Зачет;
43.	Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. Подъём ступающим шагом, «лесенкой». Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1	0	0	17.02.2023	Зачет;
44.	Лыжная подготовка. Прохождение комбинированных трасс. Освоение техники спусков, подъёмов, поворотов, торможения.	1	0	0	22.02.2023	Зачет;
45.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	24.02.2023	Зачет;
46.	Лыжная подготовка. Прохождение комбинированных трасс. Освоение техники спусков, подъёмов, поворотов, торможения.	1	0	0	01.03.2023	Зачет;
47.	Подвижные и спортивные игры. Пионербол. Тактика игры. Волейбол. Освоение техники приёма, передачи, подачи мяча.	1	0	0	03.03.2023	Зачет;
48.	Лыжная подготовка. Освоение техники спусков, подъёмов, поворотов, торможения. Р. К. Национальные игры на склоне.	1	0	0	10.03.2023	Зачет;
49.	Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного 2х шажного хода. Одновременные 1о и 2х шажные хода. Освоение техники чередования ходов.	1	0	0	15.03.2023	Зачет;

50.	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой попеременного 2х шажного хода. Прохождение отрезков 300 – 500 м.	1	0	0	17.03.2023	Зачет;
51.	Упражнения с мячами. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	22.03.2023	Зачет;
52.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	24.03.2023	Зачет;
53.	Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	05.04.2023	Устный опрос;

54.	Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1	0	0	07.04.2023	Зачет;
55.	Упражнения с мячами. Волейбол. Освоение техники основных элементов. Подвижные игры с элементами волейбола. Пионербол. Двусторонняя игра.	1	0	0	12.04.2023	Зачет;
56.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м. Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств. Подтягивание.	1	0	0	14.04.2023	Зачет;
57.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м. Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств. Подтягивание.	1	0	0	19.04.2023	Зачет;
58.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие координации движений. Бег из различных исходных положений. Ускоренный бег. Челночный бег.	1	0	0	21.04.2023	Зачет;
59.	Профилактика травматизма, причины возникновения травм, ПМП. Эстафеты. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской обл., в Ясногорском районе.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
60.	Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Метание мяча на дальность. Овладение техникой разбега при метаниях.	1	0	0	28.04.2023	Зачет;
61.	Правила соревнований в прыжках и метаниях. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Ускоренный бег. Игры на внимание.	1	0	0	03.05.2023	Зачет;
62.	Специальные упражнения для формирования осанки. Ходьба. Бег. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	05.05.2023	Зачет;
63.	Понятия «темп» и длительность бега. Ходьба. Бег. Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 200 – 300 м.	1	0	0	10.05.2023	Зачет;
64.	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м. Дыхательные упражнения.	1	0	0	12.05.2023	Зачет;

65.	Физические качества и их развитие под влиянием занятий физическими упражнениями. Ходьба. Бег. Р. К. Наши земляки в большом спорте.	1	0	0	17.05.2023	Устный опрос;
66.	Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Волейбол. Освоение техники приёма, передачи, подачи мяча. Пионербол. Двусторонняя игра.	1	0	0	19.05.2023	Зачет;
67.	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Ровномерный бег в режиме большой интенсивности 1000 м. Дыхательные упражнения.	1	0	0	24.05.2023	Зачет;
68.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	26.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	5		

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

"Физическое воспитание в начальной школе"

В. М. Качашкин. Издательство "Просвещение".

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ. edu.ru ; <http://lesgaft-notes.spb.ru/> ; <http://www.libsport.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://www.gto-normy.ru/page/5/> ;

[pandia.ru text/79/147/93160](http://pandia.ru/text/79/147/93160).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

