

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Большекуликовская средняя общеобразовательная школа  
Моршанского муниципального округа Тамбовской области

Рекомендовано:  
Методический совет  
Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждаю:  
Директор школы \_\_\_\_\_  
Приказ от 30.08. 2024 № 154

Рабочая учебная программа  
по  
**физической культуре**

*(наименование учебного предмета)*

для 3 класса

**1 год**

*(срок реализации программы)*

***Прохорский Андрей Викторович***

---

*(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)*

2024 год

## 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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.**

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 в 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>	3	1	2	02.09.2022 07.09.2022	знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Зачет;	Учи.ру
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1	0	1	09.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;	Практическая работа;	Учи.ру
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	1	0	12.09.2022	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;	Практическая работа;	Учи.ру
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	2	1	1	14.09.2022 16.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;	Зачет;	Учи.ру
Итого по разделу		4						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	19.09.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;	Практическая работа;	Учи.ру
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5	0	0.5	21.09.2022	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;	Зачет;	Учи.ру
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0.5	23.09.2022	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;	Практическая работа;	Учи.ру
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	4	1	3	26.09.2022 30.09.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;	Практическая работа;	Учи.ру
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</b>	4	1	3	03.10.2022 10.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;	Практическая работа;	Учи.ру
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</b>	4	1	3	12.10.2022 19.10.2022	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);	Тестирование;	Учи.ру

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	4	1	3	24.10.2022 31.10.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;	Практическая работа;	Учи.ру
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	4	1	3	02.11.2022 09.11.2022	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;	Зачет;	Учи.ру
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	4	1	3	11.11.2022 18.11.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;	Контрольная работа;	Учи.ру
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	4	1	3	25.11.2022 02.12.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;	Тестирование;	Учи.ру
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	4	1	3	05.12.2022 12.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Зачет;	Учи.ру
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	4	1	3	14.12.2022 21.12.2022	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;;	Зачет;	Учи.ру
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	5	1	4	23.12.2022 11.01.2023	выполняют упражнения;;	Практическая работа;	Учи.ру
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	5	1	4	12.01.2023 20.01.2023	разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;;	Тестирование;	Учи.ру
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	5	1	4	23.01.2023 03.02.2023	выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Зачет;	Учи.ру
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	5	1	4	06.02.2023 15.02.2023	выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Тестирование;	Учи.ру
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	1	0	17.02.2023	5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);;	Зачет;	Учи.ру
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	6	1	5	20.02.2023 03.03.2023	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;	Практическая работа;	Учи.ру
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	6	1	5	06.03.2023 24.03.2023	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;	Зачет;	Учи.ру
Итого по разделу		69						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24	2	22	27.03.2023 22.05.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	Учи.ру
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	21	81				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	История современного спорта	1	0	1	05.09.2022	Зачет;
3.	История современного спорта	1	0	1	07.09.2022	Тестирование;
4.	Виды физических упражнений	1	0	1	09.09.2022	Зачет;
5.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	14.09.2022	Зачет;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	16.09.2022	Зачет;
8.	Закаливание организма	1	0	1	19.09.2022	Зачет;
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1	21.09.2022	Зачет;
10.	Строевые команды и упражнения	1	0	1	23.09.2022	Зачет;
11.	Строевые упражнения в движении	1	0	1	26.09.2022	Тестирование;
12.	Перестроение из колонны	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Перестроение из колонны	1	0	1	30.09.2022	Зачет;
14.	Лазанье по канату	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Лазание в три приёма	1	0	1	05.10.2022	Тестирование;
16.	Лазание в три приёма	1	0	1	07.10.2022	Зачет;

17.	Сдача по лазанию канату	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Передвижение вперёд	1	0	1	14.10.2022	Тестирование;
20.	Передвижение назад	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	0	1	19.10.2022	Тестирование;
22.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Равномерная ходьба	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Повороты на скамейке	1	0	1	26.10.2022	Зачет;
25.	Приставными шагами	1	0	1	28.10.2022	Зачет;
26.	Прыжки через скакалку	1	0	1	07.11.2022	Зачет;
27.	Прыжки с разной скоростью	1	0	1	09.11.2022	Зачет;
28.	Прыжки на левой	1	0	1	11.11.2022	Зачет;
29.	Прыжки на правой	1	0	1	14.11.2022	Зачет;
30.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	16.11.2022	Тестирование;
31.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	18.11.2022	Зачет;
32.	Упр по музыку	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Танцевальные упражнения	1	0	1	23.11.2022	Зачет;
34.	Танец галоп	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Танец полька	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	30.11.2022	Зачет;
37.	Подбор разбега	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Отгалкивание	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Броски набивного мяча	1	0	1	07.12.2022	Зачет;

40.	Броски стоя	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Броски сидя	1	0	1	12.12.2022	Зачет;
42.	Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Челночный бег	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	19.12.2022	Зачет;
45.	Бег с ускорением	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Торможение после бега	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Лыжные эстафеты	1	0	1	30.12.2022	Зачет;
50.	Лыжные эстафеты	1	0	1	11.01.2023	Зачет;
51.	Передвижение без палок	1	0	1	13.01.2023	Зачет;
52.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Передвижение без палок	1	0	1	18.01.2023	Зачет;
54.	Скользящий шаг	1	0	1	20.01.2023	Зачет;
55.	Скользящий шаг	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Спуски со склонов	1	0	1	25.01.2023	Зачет;
57.	Спуски со склонов	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
58.	Торможение плугом	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Подъём лесенкой	1	0	1	01.02.2023	Зачет;

60.	Сольжение на палках	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Скольжение на палках	1	0	1	06.02.2023	Зачет;
62.	Плавательная подготовка	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
63.	Подвижные игры	1	0	1	10.02.2023	Зачет;
64.	Вышибалы	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Вышибалы	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
66.	Круговые зайцы	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
67.	Круговые зайцы	1	0	1	20.02.2023	Зачет;
68.	Лапта	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
69.	Спортивные игры	1	0	1	24.02.2023	Зачет;
70.	Ведение мяча	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
71.	Ведение мяча	1	0	1	01.03.2023	Зачет;
72.	Ведение вокруг фишек	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
73.	Ведение вокруг фишек	1	0	1	06.03.2023	Зачет;
74.	Удары "щекой"	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
75.	Удары "щекой"	1	0	1	10.03.2023	Тестирование;
76.	Удар подъёмом	1	0	1	13.03.2023	Зачет;
77.	Удар подъёмом	1	0	1	15.03.2023	Тестирование;
78.	Удар головой	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
79.	Подготовка к нормативам ГТО	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
80.	Упр на силу	1	0	1	29.03.2023	Зачет;
81.	Упр на силу	1	0	1	31.03.2023	Зачет;
82.	Упр на выносливость	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;

83.	Упр на выносливость	1	0	1	05.04.2023	Зачет;
84.	Упр на гибкость	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
85.	Упр на гибкость	1	0	1	10.04.2023	Зачет;
86.	Упр на быстроту	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
87.	Упр на быстроту	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
88.	Упр на ловкость	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
89.	Упр на ловкость	1	0	1	19.04.2023	Зачет;
90.	Игра в футбол	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
91.	Игра в футбол	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
92.	Игра в баскетбол	1	0	1	26.04.2023	Зачет;
93.	Ирга в баскетбол	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
94.	Игра в пионербол	1	0	1	03.05.2023	Зачет;
95.	Игра в пионер бол	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
96.	Игра в футзал	1	0	1	08.05.2023	Тестирование;
97.	Игра в фузал	1	0	1	10.05.2023	Зачет;
98.	Игра в лапту	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
99.	Игра в лапту	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
100.	Игра в футбол	1	0	1	17.05.2023	Зачет;
101.	. Зачет нормативов ГТО	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
102.	102. Зачет нормативов ГТО	1	0	1	22.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

