

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Крутинского муниципального района Омской области

МБОУ «Яманская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Мельникова Е.В.

_____ Заборских А.А.

_____ Мельникова Е.В.

Протокол №5
от «23» 04 2022 г.

Протокол № 5
от «23» 04 2022 г.

Приказ №24
от «23» 04 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4517845)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Меркулов Юрий Викторович
учитель физической культуры

С. Яман 2022 год

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организуящие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминут, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой,

доступными техническими средствами
информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил

безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и

игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей

деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

— представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их

использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костногоскелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из исследующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим

предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, членкоманды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бегана скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ 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.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	2	0.25	0		Находить необходимую информацию по темам; Объяснять влияние нагрузки на мышцы;	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	3	0	0		Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений;	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	3	0	0		Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма;	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
Итого по разделу		8						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	0		Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры;	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения.	4	1	0		Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил; Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности;	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
Итого по разделу		7						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								

3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	21	1	0		Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); Осваивать комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамические, статические);	Практическая работа; Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
3.2.	Игры и игровые задания	10	1	0		Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта;	Устный опрос; Практическая работа;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
Итого по разделу		31						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	6	0	0		Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;	Устный опрос; Практическая работа; Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
4.2.	Спортивные упражнения	7	0	0		Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору);	Практическая работа; Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
4.3.	Туристические физические упражнения	4	0	0		Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности;	Практическая работа; Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	5	1	0		Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации; Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени; Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений;	Практическая работа; Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	infourok.ru»urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html
Итого по разделу		22						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4.25	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Влияние нагрузки на мышцы	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	0.25	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
3	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
4.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

5.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
6.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
7.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
8.	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
9.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
10.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

11.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
12.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
13.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
14.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
15.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
16.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0.25	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

18.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
19.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
20.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
21.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
23.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
24.	Лазание по канату в два приема	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

25.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
26.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
27.	Техника передвижения и повороты на гимнастической скамье	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
28.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамье	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
29.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамье.	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
30.	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастической скамье.	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
31	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастической скамье	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

32.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастической скамье, перелезание и ползание.	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
33.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
34.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	1	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
35.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
36.	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
37.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

39.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
40.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
41.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
42.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
44.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
45.	Правила организации и проведение подвижной игры «Параютисты»	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

46.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
47.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
48.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
49.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
50.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
51.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	1	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
52.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

53.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
54.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
55.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
56.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
57.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
58.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
59.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

60.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
62.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
63.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
65.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
66.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе Ведение футбольного мяча	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

67.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
68.	101. Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1	1	0		Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4,25	0		

