


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Беркутская средняя общеобразовательная школа»**

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70  
[Berkutskajaschkola@yandex.ru](mailto:Berkutskajaschkola@yandex.ru) ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

**РАССМОТРЕНО.**  
Педагогический совета  
протокол № 1 от  
25.08.2022

**СОГЛАСОВАНО.**  
Заместитель директора по  
УВР:   
**Н.А.Протасова**

**УТВЕРЖДЕНО.**  
Приказ ОО  
№ 85-ОД  
от 26.08.2022

Рабочая программа  
**по физической культуре**  
(название учебного курса, предмета, дисциплины)  
для обучающихся **3** класса

Учитель:  
**Воробьев Максим Евгеньевич**  
(молодой специалист)

2022-2023 учебный 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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>	1	0	0		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 инфоурок
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1	0	0		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой	Устный опрос; Тестирование	РЭШ инфоурок
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	0		разучивают действия по измерению пульса и определению его значений	Практическая работа	РЭШ инфоурок
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	0		составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)	Практическая работа	РЭШ инфоурок
Итого по разделу		3						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья	Устный опрос	РЭШ инфоурок
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1	0	0		разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)	Устный опрос	РЭШ инфоурок
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека	Устный опрос	РЭШ инфоурок
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	0		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»	Практическая работа	РЭШ инфоурок
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1	0	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения	Практическая работа	РЭШ инфоурок
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	0		разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком)	Практическая работа	РЭШ инфоурок
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	0	0		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	РЭШ инфоурок
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	0	0		выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад	Практическая работа	РЭШ инфоурок

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	0		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0		выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	0		разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	0		разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной	3	0	0		1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	3	0	0		разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	0		выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	5	0	0		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	0		рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техник	Устный опрос	РЭШ инфоурок	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	11	0	0		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	11	0	0		разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах); разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
Итого по разделу		56							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	0		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	РЭШ инфоурок	
Итого по разделу		12							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа
3.	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа
4.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа
5.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа
6.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа
7.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа
8.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа
9.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа
10.	Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа



11.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос
12.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа
13.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа
14.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа
15.	Развитие 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	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа
16.	Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа
17.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа
18.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа
19.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа
20.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа
21.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа
22.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа
23.	Сдача норматива ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	29.11.2022	Зачет; Практическая работа
24.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос

25.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	06.12.2022	Зачет; Практическая работа
26.	Правила выполнения наклон вперед из положения стоя в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	09.12.2022	Зачет; Практическая работа
27.	Правила выполнения сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	13.12.2022	Зачет; Практическая работа
28.	Правила выполнения поднятие туловища из положения лежа на спине в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	16.12.2022	Зачет; Практическая работа
29.	Правила выполнения подтягивание из виса лежа на спине на низкой перекладине в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	20.12.2022	Зачет; Практическая работа
30.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа
31.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа
32.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа
33.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа
34.	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа
35.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа
37.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа

38.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа
39.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа
40.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа
41.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа
42.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа
43.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа
44.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа
45.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа
46.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления»	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа
47.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа
48.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа
49.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа
50.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа
51.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа
52.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа
53.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа

54.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа
55.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа
56.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа
58.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа
59.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа
60.	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа
61.	Бег на 1000м. Эстафеты с бегом на скорость.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа
62.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа
63.	Бросок набивного мяча с плеча	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа
64.	Бросок набивного мяча из-за спины	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа
65.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа
66.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа
67.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1	0	1	26.05.2023	Тестирование
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>66</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://shapovalov.nethouse.ru/>

<https://www.google.com/>

<https://fiz-ra-ura.jimdo.com/>

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

[http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632)

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру

<http://fizkultura-na5.ru/>

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

Спортивный инвентарь:

1. Мячи волейбольные.
2. Мячи баскетбольные.
3. Скакалки.
4. Теннисные мячи.
5. Кегли.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь:

1. Мячи волейбольные.
2. Мячи баскетбольные.
3. Скакалки.
4. Теннисные мячи.
5. Кегли.