

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Калининского района Санкт-Петербурга

ГБОУ ГИМНАЗИЯ №63 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТПЕТЕРБУРГА

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическое объединение учителей
физической культуры и ОБЖ

Руководитель МО

Учитель физической
культуры Курашевич С.С.

Протокол №7

от "08" июня 2022 г.

ПРИНЯТО
Педагогический совет
образовательного учреждения

ГБОУ Гимназия №63

Протокол №9

от "09" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Гимназии №63

Туманова О.Г.

Протокол №149

от "15" июня 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1606869)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Курашевич Сергей Станиславович
учитель физической культуры
Санкт-Петербург 2022

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.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Данная программа составлена с учётом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и её реализации в процессе организации учебной деятельностью обеспечивает:

- установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;
- организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково-исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);
- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий.

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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	01.09.2022 02.09.2022	знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	0.5	0	0	07.11.2022 09.11.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0	09.01.2023 11.01.2023	разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	05.09.2022 07.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	22.12.2022 23.12.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	14.11.2022 16.11.2022	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0	27.10.2022 28.10.2022	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	0	2	10.11.2022 11.11.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	2	26.12.2022 27.12.2022	разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	2	08.12.2022 21.12.2022	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2	01.12.2022 07.12.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	4	0	4	17.11.2022 30.11.2022	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	16	2	6	19.09.2022 21.10.2022	выполняют упражнения; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	8	12.01.2023 15.02.2023	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	16.02.2023 22.02.2023	выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	0	7	24.10.2022 26.10.2022	разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	14	2	10	23.02.2023 22.03.2023	<p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		61						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	2	0	03.04.2023 14.04.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/629f084664a6d.pdf
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	45				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			По плану			По факту			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	3а	3б	3в	3а	3б	3в	
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ОТ.	1	0	0	05.09.	05.09.	05.09.				Устный опрос;
2.	Раздел "Лёгкая атлетика". Спринтерский бег	1	0	1	07.09.	07.09.	07.09.				Практическая работа;
3.	Бег 30 м. на результат	1	0	1	12.09.	12.09.	12.09.				Зачет;
4.	Кроссовая подготовка	1	0	1	14.09.	14.09.	14.09.				Практическая работа;
5.	Кросс 1000 м. на результат	1	0	1	19.09.	19.09.	19.09.				Зачет;
6.	Техника метания малого мяча	1	0	1	21.09.	21.09.	21.09.				Практическая работа;
7.	Тестирование метания мяча на дальность	1	0	1	26.09.	26.09.	26.09.				Зачет;
8.	Челночный бег	1	0	1	28.09.	28.09.	28.09.				Практическая работа;
9.	Челночный бег 3х10 м. на результат	1	0	1	03.10.	03.10.	03.10.				Зачет;
10.	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	05.10.	05.10.	05.10.				Практическая работа;
11.	Тестирование прыжка в длину с места на результат	1	0	1	10.10.	10.10.	10.10.				Зачет;

12.	Раздел "Подвижные игры с элементами баскетбола". Основная стойка баскетболиста. Зрительная гимнастика	1	0	1	12.10.	12.10.	12.10.				Практическая работа;
13.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке	1	0	1	17.10.	17.10.	17.10.				Практическая работа;
14.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	1	0	1	19.10.	19.10.	19.10.				Практическая работа;
15.	Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями	1	0	1	24.10.	24.10.	24.10.				Зачет;
16.	Игра в мини-баскетбол	1	0	1	26.10.	26.10.	26.10.				Практическая работа;
17.	Раздел "Гимнастика". Строевые команды и упражнения. Виды физических упражнений	1	0	1	07.11.	07.11.	07.11.				Практическая работа;
18.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	09.11.	09.11.	09.11.				Зачет;

19.	Строевые команды и упражнения	1	0	1	14.11.	14.11.	14.11.				Практическая работа;
20.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	16.11.	16.11.	16.11.				Практическая работа;
21.	Прыжки через скакалку	1	0	1	21.11.	21.11.	21.11.				Практическая работа;
22.	Прыжки через скакалку	1	0	1	23.11.	23.11.	23.11.				Зачет;
23.	Прыжки через скакалку. Акробатические элементы (стойки)	1	0	1	28.11.	28.11.	28.11.				Практическая работа;
24.	Прыжки через скакалку. Акробатические элементы (стойки)	1	0	1	30.11.	30.11.	30.11.				Практическая работа;
25.	Акробатические элементы (перекаты)	1	0	1	30.11.	30.11.	30.11.				Практическая работа;
26.	Акробатические элементы (перекаты)	1	0	1	07.12.	07.12.	07.12.				Зачет;
27.	Акробатические элементы (кувырки)	1	0	1	12.12.	12.12.	12.12.				Практическая работа;
28.	Акробатические элементы (кувырки)	1	0	1	14.12.	14.12.	14.12.				Зачет;
29.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	19.12.	19.12.	19.12.				Практическая работа;
30.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	21.12.	21.12.	21.12.				Практическая работа;

31.	Лазанье по канату. Закаливание организма	1	0	1	26.12.	26.12.	26.12.				Практическая работа;
32.	Раздел "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	09.01.	09.01.	09.01.				Практическая работа;
33.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	11.01.	11.01.	11.01.				Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	16.01.	16.01.	16.01.				Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	18.01.	18.01.	18.01.				Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	23.01.	23.01.	23.01.				Практическая работа;
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	25.01.	25.01.	25.01.				Практическая работа;
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	30.01.	30.01.	30.01.				Зачет;
39.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	01.02.	01.02.	01.02.				Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	06.02.	06.02.	06.02.				Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	08.02.	08.02.	08.02.				Практическая работа;

42.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	13.02.	13.02.	13.02.				Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	15.02.	15.02.	15.02.				Зачет;
44.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	20.02.	20.02.	20.02.				Практическая работа;
45.	Раздел "Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола". Правила игры в волейбол	1	0	1	22.02.	22.02.	22.02.				Практическая работа;
46.	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку	1	0	1	27.02.	27.02.	27.02.				Практическая работа;
47.	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку	1	0	1	01.03.	01.03.	01.03.				Практическая работа;
48.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	06.03.	06.03.	06.03.				Практическая работа;
49.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	08.03.	08.03.	08.03.				Практическая работа;
50.	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад	1	0	1	13.03.	13.03.	13.03.				Практическая работа;
51.	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад	1	0	1	15.03.	15.03.	15.03.				Практическая работа;

52.	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении	1	0	1	20.03.	20.03.	20.03.				Практическая работа;
53.	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении	1	0	1	22.03.	22.03.	22.03.				Практическая работа;
54.	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте	1	0	1	03.04.	03.04.	03.04.				Зачет;
55.	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте	1	0	1	05.04.	05.04.	05.04.				Практическая работа;
56.	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону	1	0	1	10.04.	10.04.	10.04.				Практическая работа;
57.	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону	1	0	1	12.04.	12.04.	12.04.				Зачет;
58.	Футбол: ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу	1	0	1	17.04.	17.04.	17.04.				Практическая работа;

59.	Футбол: ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу	1	0	1	19.04.	19.04.	19.04.				Практическая работа;
60.	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1	24.04.	24.04.	24.04.				Практическая работа;
61.	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1	26.04.	26.04.	26.04.				Практическая работа;
62.	Челночный бег 3x10 м. на результат	1	0	1	03.05.	03.05.	03.05.				Зачет;
63.	Тестирование прыжка в длину с места на результат	1	0	1	08.05.	08.05.	08.05.				Зачет;
64.	Бег 30 м. на результат	1	0	1	10.05.	10.05.	10.05.				Зачет;
65.	Кроссовая подготовка	1	0	1	15.05.	15.05.	15.05.				Зачет;
66.	Кросс 1000 м. на результат	1	0	1	17.05.	17.05.	17.05.				Зачет;
67.	Тестирование метания мяча на дальность	1	0	1	22.05.	22.05.	22.05.				Зачет;
68.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	24.05.	24.05.	24.05.				Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физической культуре, 3 класс/Патрикеев А.Ю., М.: ВАКО, 2016

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/?ysclid=17dfuil1na197753312>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки; перекладины гимнастические пристеночные; стенка гимнастическая; щиты баскетбольные; мячи набивные, малые теннисные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые; гимнастические палки, скакалки, кубики, стойки, кегли; маты гимнастические; коврики гимнастические; обручи пластиковые; рулетка измерительная; секундомер; сетка волейбольная; аптечка.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Перекладины гимнастические пристеночные; мячи малые теннисные, мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки, кубики, стойки; маты гимнастические; рулетка измерительная; секундомер

