

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края"

РАССМОТРЕНО

Зав. кафедрой
физвоспитания Рехтин А.И.

Протокол №1

от "16" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Полежаева Н.В.

Приказ №243-У

от "18" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2618214)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Жидкова Татьяна Петровна
учитель физической культуры

Бийск 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 часа.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

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

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	0	21.10.2022	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!»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	0	28.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	20.02.2023	выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	0	24.02.2023 27.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	0	18.11.2022 25.11.2022	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	0	24.10.2022	<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики;</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0	22.05.2023 26.05.2023	<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	0	24.04.2023 05.05.2023	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	0	14.04.2023 17.04.2023	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8	0	0	08.09.2022 30.09.2022	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);; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6	0	0	23.12.2022 23.01.2023	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/9/3/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	27.01.2023	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	30.01.2023	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0				

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	0	0	10.10.2022 17.10.2022	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	13	0	0	03.03.2023 03.04.2023	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);; 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
Итого по разделу		51							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	0	0	04.02.2023 19.02.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/629f084664a6d.pdf	
Итого по разделу		11							

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.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	0	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м.	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения Челночный бег 4 × 10 м.	1	0	0	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Рефлексия. Челночный бег (тест)	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону.	1	0	0	19.09.2022	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег через набивные мячи.	1	0	0	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Финиширование в беге	1	0	0	26.09.2022	Практическая работа;
9.	Лёгкая атлетика". Ускорение с высокого старта.	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
10.	Лёгкая атлетика". Бег на дистанцию 30 м	1	0	0	03.10.2022	Практическая работа;
11.	Рефлексия: Бег на дистанцию 30 м (тест)	1	0	0	07.10.2022	Практическая работа;
12.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег.	1	0	0	10.10.2022	Практическая работа;

13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Правила подвижных игр	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Особенности выполнения технических действий в игре.	1	0	0	17.10.2022	Практическая работа;
15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	0	24.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
18.	Виды физических упражнений	1	0	0	07.11.2022	Практическая работа;
19.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Комбинация ритмической гимнастики	1	0	0	14.11.2022	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой	1	0	0	21.11.2022	Практическая работа;

23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	0	28.11.2022	Практическая работа;
25.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Отжимания. Правила выполнения	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
26.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Отжимания (тест)	1	0	0	05.12.2022	Практическая работа;
27.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперед.	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
28.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	1	0	0	12.12.2022	Практическая работа;
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с элементами лыжной подготовки.	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с элементами лыжной подготовки.	1	0	0	19.12.2022	Практическая работа;

31.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов.	1	0	0	23.12.2022	Практическая работа;
32.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	26.12.2022	Практическая работа;
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода	1	0	0	13.01.2023	Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Техника одновременного двухшажного хода.	1	0	0	16.01.2023	Практическая работа;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Техника одновременного двухшажного хода в полной координации.	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	23.01.2023	Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	30.01.2023	Практическая работа;
39.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;

40.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения	1	0	0	06.02.2023	Практическая работа;
41.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
42.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	0	13.02.2023	Практическая работа;
43.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места (тест)	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	20.02.2023	Практическая работа;
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	27.02.2023	Практическая работа;

47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Основная стойка баскетболиста.	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	06.03.2023	Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча шагом	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча шагом с небольшими ускорениями	1	0	0	13.03.2023	Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками после отскока от пола.	1	0	0	20.03.2023	Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом	1	0	0	24.03.2023	Практическая работа;

54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	1	0	0	03.04.2023	Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры.	1	0	0	07.04.2023	Устный опрос;
56.	Закаливание организма	1	0	0	10.04.2023	Практическая работа;
57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
58.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	0	17.04.2023	Практическая работа;
59.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание.	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги.	1	0	0	24.04.2023	Практическая работа; Тестирование;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	0	05.05.2023	Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Ведение футбольного мяча	1	0	0	08.05.2023	Практическая работа;

64.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	12.05.2023	Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	0	15.05.2023	Практическая работа;
66.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками	1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;
67.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0	22.05.2023	Практическая работа;
68.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0	26.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура : 3—4 классы : методическое пособие /

О. А. Немова. — М. : Вентана-Граф, 2017.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Свисток, сантиметровая лента, фишки, секундомер, малый мяч, большой мяч, линейка, гимнастические маты, гимнастическая стенка, навесная перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, скакалки, обручи лыжи; лыжные палки, баскетбольный мяч, футбольный мяч, волейбольный мяч.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

