МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 56
Коломиец А.В.
Приказ №112/3
от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4982226)
учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 «Ж» класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Михайлин Антон Геннадьевич
учитель физической культуры

Калининград 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 физкультминуток 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.

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.

Кроссовая подготовка. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.

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.

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**	0.25		0.25	03.04.2023 08.04.2023	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.	Устный опрос; Беседа	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
Итого по разделу		0.25						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Виды физических упражнений**	0.25		0.25	10.04.2023 15.04.2023	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
2.2.	**Измерение пульса на уроках физической культуры**	0.25		0.25	17.04.2023 22.04.2023	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
2.3.	**Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой**	0.25		0.25	24.04.2023 29.04.2023	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
Итого по разделу		0.75						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Закаливание организма**	0.25		0.25	01.05.2023 06.05.2023	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
3.2.	**Дыхательная гимнастика**	0.25		0.25	08.05.2023 13.05.2023	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
3.3.	**Зрительная гимнастика**	0.25		0.25	15.05.2023 20.05.2023	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
Итого по разделу		0.75						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								

4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения**	2		2	14.11.2022 19.11.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазание по канату**	2		2	21.11.2022 26.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения.	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижение по гимнастической скамейке**	2		2	28.11.2022 03.12.2022	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны).	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижение по гимнастической стенке**	2		2	05.12.2022 10.12.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастическо стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди.	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку**	2		2	12.12.2022 17.12.2022	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика**	1		1	19.12.2022 21.12.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик.	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	1		1	26.12.2022 28.12.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением).	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега**	2		2	26.09.2022 28.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление).	Тестирование; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча**	4		4	19.09.2022 21.09.2022	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов.	Тестирование; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.10.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности**	12	2	10	05.09.2022 14.09.2022	выполняют упражнения.	Контрольная работа; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.11.	Модуль "Кроссовая подготовка". **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.**	14		14	03.10.2022 29.10.2022	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения.	Тестирование; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/

4.12.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр**	12.25		12.25	20.02.2023 31.03.2023	разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола.		
4.13.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры**	10		10	16.01.2023 15.02.2023	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения.		
Итого по разделу		66,25						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по физической культуре.	1		1	05.09.2022	Устный опрос; Беседа
2.	Бег 30м. Техника спринтерского бега.	1		1	07.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
3.	Бег 60м. История л/а.	1		1	12.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
4.	Челночный бег 3х10м. Правила соревнований по л/а.	1		1	14.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
5.	Метание мяча с 4-5 шагового разбега. Теоретические сведения.	1		1	19.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
6.	Метание мяча в цель. Физическое качество «Быстрота».	1		1	21.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
7.	Прыжок в длину с 3-5 шагового разбега. Теоретические сведения.	1		1	26.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
8.	Входная контрольная работа.	1	1		28.09.2022	Контрольная работа.
9.	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке.	1		1	03.10.2022	Устный опрос; Практическое занятие.
10.	6 минутный бег. Летние Олимпийские игры.	1		1	05.10.2022	Тестирование; Практическое занятие.
11.	Развитие физического качества «Выносливость».	1		1	10.10.2022	Практическое занятие.
12.	Бег по пересеченной местности. Теоретические сведения.	1		1	12.10.2022	Практическое занятие.
13.	Преодоление полосы препятствий. Терминология в л/а.	1		1	17.10.2022	Практическое занятие.
14.	Бег 1000м. Теоретические сведения.	1		1	19.10.2022	Тестирование; Практическое занятие.
15.	Бег на средние дистанции. Сердечный пульс.	1		1	24.10.2022	Практическое занятие.
16.	Бег на длинные дистанции. Строение человека.	1		1	26.10.2022	Практическое занятие.
17.	Подвижная игра «Рыбки». Правила игры. Мышцы человека.	1		1	07.11.2022	Практическое занятие.

18.	Подвижная игра «Передал - садись». Правила игры. Осанка человека.	1		1	09.11.2022	Практическое занятие.
19.	Инструктаж по Т.Б. на гимнастике.	1		1	14.11.2022	Устный опрос; Практическое занятие.
20.	Строевые упражнения. Теоретические сведения.	1		1	16.11.2022	Практическое занятие.
21.	Поднимание туловища. История гимнастики.	1		1	21.11.2022	Практическое занятие.
22.	Акробатика. Теоретические сведения.	1		1	23.11.2022	Тестирование; Практическое занятие.
23.	Висы и завесы на перекладине. Правила соревнований по гимнастике.	1		1	28.11.2022	Практическое занятие.
24.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой. Утренняя гимнастика.	1		1	30.11.2022	Тестирование; Практическое занятие.
25.	Подвижная игра «Перестрелка». Терминология в гимнастике.	1		1	05.12.2022	Практическое занятие.
26.	Развитие физического качества «Гибкость».	1		1	07.12.2022	Практическое занятие.
27.	Лазание по канату. Теоретические сведения.	1		1	12.12.2022	Практическое занятие.
28.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Физкультминутки.	1		1	14.12.2022	Практическое занятие.
29.	Развитие физического качества «Сила».	1		1	19.12.2022	Практическое занятие.
30.	Гимнастическая полоса препятствий. Теоретические сведения.	1		1	21.12.2022	Тестирование; Практическое занятие.
31.	Подвижная игра «Петрушки». Правила игры. Суставы человека.	1		1	26.12.2022	Практическое занятие.
32.	Подвижная игра «Серый кот». Правила игры. Самоконтроль.	1		1	28.12.2022	Практическое занятие.
33.	Повторный инструктаж по физической культуре.	1		1	16.01.2023	Устный опрос; Беседа.
34.	Техника перемещения баскетболиста. История баскетбола.	1		1	18.01.2023	Практическое занятие.
35.	Передача мяча на месте. Правила игры в баскетбол.	1		1	23.01.2023	Практическое занятие.
36.	Передача мяча в движении. История олимпийских игр.	1		1	25.01.2023	Тестирование; Практическое занятие.
37.	Ведение мяча на месте. Основные приемы игры в баскетбол.	1		1	30.01.2023	Практическое занятие.

38.	Ведение мяча в движении. Олимпийская символика и традиции.	1		1	01.02.2023	Практическое занятие.
39.	Ведение мяча «змейкой». Терминология в баскетболе.	1		1	06.02.2023	Тестирование; Практическое занятие.
40.	Бросок мяча от щита. Зимние Олимпийские игры.	1		1	08.02.2023	Практическое занятие.
41.	Бросок двумя руками от груди. Теория по лыжной подготовке.	1		1	13.02.2023	Тестирование; Практическое занятие.
42.	Учебно-тренировочная игра. Теоретические сведения.	1		1	15.02.2023	Практическое занятие.
43.	Подвижная игра «За мной!». Правила игры. Первая помощь при травмах.	1		1	20.02.2023	Практическое занятие.
44.	Подвижная игра «Беги, Гуарача, беги». Правила игры. Теория по плаванию.	1		1	22.02.2023	Практическое занятие.
45.	Подвижная игра «Горелки». Правила игры. Физическое качество «Ловкость».	1		1	27.02.2023	Практическое занятие.
46.	Подвижная игра «Круговая лапта». История в волейболе.	1		1	01.03.2023	Практическое занятие.
47.	Подвижная игра «Вышибалы». Правила игры. Правила игры в волейбол.	1		1	06.03.2023	Практическое занятие.
48.	Подвижная игра «Северный и южный ветер». Правила игры. История физической культуры в России.	1		1	13.03.2023	Практическое занятие.
49.	Подвижная игра «Чей отскок дальше?» Правила игры. Зимние Паралимпийские игры.	1		1	15.03.2023	Практическое занятие.
50.	Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей». Правила игры. Терминология в волейболе.	1		1	20.03.2023	Практическое занятие.
51.	Подвижная игра «Попади в кольцо». Правила игры. История физической культуры в Европе.	1		1	22.03.2023	Практическое занятие.
52.	Подвижная игра «Маялка». Правила игры. История физической культуры в Азии.	1		1	03.04.2023	Практическое занятие.
53.	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке.	1		1	05.04.2023	Устный опрос; Практическое занятие.

54.	6 минутный бег. Нормативы комплекса ГТО.	1		1	10.04.2023	Тестирование; Практическое занятие.
55.	Развитие физического качества «Выносливость». Теория футбола.	1		1	12.04.2023	Практическое занятие.
56.	Преодоление полосы препятствий. Летние Паралимпийские игры.	1		1	17.04.2023	Практическое занятие.
57.	Бег на длинные дистанции. Режим дня.	1		1	19.04.2023	Практическое занятие.
58.	Бег 1000м. Дыхание человека.	1		1	24.04.2023	Тестирование; Практическое занятие.
59.	Инструктаж по Т.Б. на л/а. ЗОЖ.	1		1	26.04.2023	Устный опрос; Практическое занятие.
60.	Челночный бег 3х10м. Закаливание.	1		1	01.05.2023	Тестирование; Практическое занятие.
61.	Техника высокого старта. Вредные привычки.	1		1	03.05.2023	Практическое занятие.
62.	Бег 30м. Питание человека.	1		1	08.05.2023	Тестирование; Практическое занятие.
63.	Бег 60м. Зрение человека.	1		1	10.05.2023	Тестирование; Практическое занятие.
64.	Круговая эстафета. Теоретические сведения.	1		1	15.05.2023	Практическое занятие.
65.	Метание мяча в цель. Личная гигиена.	1		1	17.05.2023	Тестирование; Практическое
66.	Метание мяча с 4-5 шагового разбега. Самостоятельные занятия.	1		1	22.05.2023	Тестирование; Практическое занятие.
67.	Прыжок в длину с 3-5 шагового разбега. Основные понятия физической культуры.	1		1	24.05.2023	Тестирование; Практическое занятие.
68.	Итоговая годовая контрольная работа.	1	1		29.05.2023	Контрольная работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, 3-4 классы:

2. Пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/

https://videouroki.net/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:№п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

1 Мячи для метания 3
2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 6
3 Скамейки гимнастическая 7
4 Набор гимнастических матов 8
5 Канат для перетягивания 1
6 Скакалки 17
7 Щит баскетбольный игровой 2
8 Кольца баскетбольные 2
9 Волейбольные стойки 2
10 Волейбольная сетка 1
11 Мячи волейбольные 17
12 Мячи баскетбольные 17
13 Мячи футбольные 17
14 Ворота для минифутбола 2
15 Мячи футбольные 2
16 Теннисные столы 2
17 Ракетки для настольного тенниса 6
18 Секундомер электронный 1
19 Рулетки 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1.Видеофильм
2. Компьютер.