

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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 всплывание; 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 ошибках;
- 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 противходом 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	2				обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1				выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5				знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5				составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1				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/lesson/4454/start/154953/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5				обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5				обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	4				разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3			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/lesson/4454/start/154953/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3			выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3			разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	4			обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3			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.;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3			наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4			1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4			разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	2			1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4			2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4			наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/

4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4				выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0				1 — спускание по трапу бассейна;;		
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	3				разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры	2				1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
Итого по разделу		50						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12				демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4454/start/154953/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1				Практическая работа;
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1				Практическая работа;
3.	Классификация физических упражнений по направлениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1				Практическая работа;
4.	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1				Практическая работа;
5.	Комплекс дыхательной гимнастики	1				Практическая работа;
6.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1				Практическая работа;
7.	Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики	1				Практическая работа;
8.	Техника выполнения кувырка вперед	1				Практическая работа;

9.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1				Практическая работа;
10.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1				Зачет;
11.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1				Практическая работа;
12.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1				Практическая работа;
13.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1				Практическая работа;
14.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1				Практическая работа;
15.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1				Практическая работа;
16.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1				Зачет;

17.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1				Зачет;
18.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1				Практическая работа;
19.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1				Практическая работа;
20.	Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1				Практическая работа;
21.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне	1				Практическая работа;
22.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне.	1				Практическая работа;
23.	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне.	1				Практическая работа;
24.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание.	1				Практическая работа;
25.	Закаливание способом ополаскивания под душем	1				Практическая работа;

26.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1				Практическая работа;
27.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1				Практическая работа;
28.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1				Зачет;
29.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1				Практическая работа;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1				Практическая работа;
31.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1				Практическая работа;
32.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1				Зачет;
33.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1				Практическая работа;
34.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1				Практическая работа;

35.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1				Практическая работа;
36.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1				Устный опрос;
37.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1				Практическая работа;
38.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1				Практическая работа;
39.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1				Практическая работа;
40.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1				Практическая работа;
41.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1				Практическая работа;
42.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1				Практическая работа;
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1				Практическая работа;
44.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Зачет;

45.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
46.	Баскетбол как спортивная игра.Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1				Практическая работа;
47.	Техника ведения баскетбольного мяча	1				Практическая работа;
48.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мячаСпособ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1				Практическая работа;
49.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Практическая работа;
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Практическая работа;
51.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1				Практическая работа;
52.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1				Практическая работа;
53.	Волейбол как спортивная игра Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1				Практическая работа;

54.	Техника прямой нижней подачи в волейболе Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1				Практическая работа;
55.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1				Практическая работа;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1				Практическая работа;
57.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1				Практическая работа;
58.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1				Практическая работа;
59.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1				Практическая работа;
60.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1				Практическая работа;
61.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1				Практическая работа;
62.	Футбол как спортивная игра	1				Практическая работа;
63.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1				Практическая работа;

64.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1				Практическая работа;
65.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1				Практическая работа;
66.	Ведение футбольного мяча	1				Практическая работа;
67.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1				Практическая работа;
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

