РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура**»**
уровень начальное общее образование
3 класс

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 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Физическое совершенствование.

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 и кроссовая подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Развитие общей выносливости

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.

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

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**						**В процессе урока**	
Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**							
Модуль "Легкая атлетика»	18	0	18		Разучивают и закрепляют технику легкой атлетики	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. https://resh.edu.ru/
Модуль "Баскетбол»	12	0	12		Разучивают и закрепляют технику баскетбола	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. https://resh.edu.ru/
Модуль "Гимнастика с элементами акробатики»	16	0	16		Разучивают и закрепляют технику гимнастики	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. https://resh.edu.ru/
Модуль "Волейбол»	12	0	12		Разучивают и закрепляют технику волейбола	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. https://resh.edu.ru/
Модуль "Лыжная и кроссовая подготовка»	10	0	10		Разучивают и закрепляют технику лыжной о кроссовой подготовки	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу	68						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Легкая атлетика.1-минутный бег, строевые упражнения, высокий старт, техника равномерного бега, эстафеты. Инструктаж по ТБ. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
2.	Легкая атлетика ТБ,1-минутный бег, строевые упражнения, высокий старт, техника равномерного бега, челночный бег 3х10, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
3.	Легкая атлетика ТБ,2-минутный бег, строевые упражнения, челночный бег 3х10 - учет, бег 30 метров, бег 60 метров, метание мяча с места из положения стоя, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
4.	Легкая атлетика ТБ,2-минутный бег, строевые упражнения, метание мяча с места из положения стоя, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, В контакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
5.	Легкая атлетика ТБ,3-минутный бег, строевые упражнения, прыжок в длину с места, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
6.	Легкая атлетика ТБ,3-минутный бег, строевые упражнения, прыжок в длину с места - учет, прыжки на заданную длину по ориентирам, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа

7.	Легкая атлетика ТБ,4-минутный бег, строевые упражнения, прыжки на заданную длину по ориентирам, многоскоки, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
8.	Легкая атлетика ТБ,4-минутный бег, строевые упражнения, многоскоки - учет, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
9.	Баскетбол. ТБ, передвижения, остановка прыжком, передача мяча над собой, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
10.	Баскетбол.ТБ, передвижения, остановка прыжком, передача мяча над собой, передача от груди, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
11.	Баскетбол. ТБ, передача мяча от груди - учет, с отскоком об пол, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
12.	Баскетбол. ТБ, передача мяча с отскоком об пол, ведение мяча на месте правой и левой рукой, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
13.	Баскетбол. ТБ, ведение мяча на месте и вокруг себя, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
14.	Баскетбол. ТБ, передача мяча, ведение мяча на месте - учет, ведение мяча вокруг себя, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
15.	Баскетбол. ТБ, передача мяча, ведение мяча вокруг себя, ведение мяча по прямой, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа

16.	Баскетбол. ТБ, передача мяча, ведение мяча вокруг себя, ведение мяча по прямой, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
17.	Баскетбол. ТБ, передача мяча, ведение мяча вокруг себя, ведение мяча по прямой - учет, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
18.	Баскетбол. ТБ, передача мяча, упражнения на ведение мяча, комбинация: ловля мяча, ведение на месте, ведение вокруг себя, ведение по прямой, передача мяча, эстафеты с мячом. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
19.	Баскетбол ТБ, передача мяча, упражнения на ведение мяча, комбинация: ловля мяча, ведение на месте, ведение вокруг себя, ведение по прямой, передача мяча, эстафеты с мячом. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
20.	Баскетбол. ТБ, повторение ранее изученного материала, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
21.	Гимнастика. ТБ, прыжки на скакалке, лазание по канату, эстафеты с перелезанием. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
22.	Гимнастика. ТБ, кувырок в сторону, перекатом назад стойка на лопатках, лазание по канату, эстафеты с перелезанием. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
23.	Гимнастика. ТБ,кувырок вперед, перекатом назад стойка на лопатках, из стойки на лопатках перекат вперед, эстафеты с набивными мячами.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа

24.	Гимнастика. ТБ, кувырок вперед, перекатом назад стойка на лопатках - учет, из стойки на лопатках перекат вперед, эстафеты с набивными мячами. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
25.	Гимнастика. ТБ, кувырок вперед, из стойки на лопатках перекат вперед - учет, эстафеты с элементами акробатики. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
26.	Гимнастика. ТБ,кувырок вперед - учет, гимнастический комплекс из изученных упражнений, лазание по канату, эстафеты с элементами акробатики. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
27.	Гимнастика. ТБ, гимнастический комплекс, лазание по канату, эстафеты с элементами акробатики. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
28.	Гимнастика. ТБ, гимнастический комплекс - учет, лазание по канату, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
29.	Гимнастика. ТБ, ходьба по рейке гимнастической скамейки, вис стоя, лазание по канату, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
30.	Гимнастика. ТБ, повороты на носках на рейке скамейки - учет, вис стоя, вис лежа, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
31.	Гимнастика. ТБ, вис стоя, вис лежа, лазание по гимнастической стенке, эстафеты с предметами. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
32.	Гимнастика. ТБ,в ис согнувшись и вис прогнувшись – учет, эстафеты с элементами гимнастики. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа

33.	Гимнастика. ТБ, лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лазание по канату, отжимания – учет, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
34.	Гимнастика. ТБ, лазание по канату - учет, лазание по наклонной скамейке лежа на животе, эстафеты с прыжками через препятствия. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
35.	Гимнастика. ТБ, лазание по гимнастической стенке, перелезание через препятствия, Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) - учет, эстафеты с прыжками через препятствия. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
36.	Гимнастика. ТБ, подтягивания, гимнастическая полоса препятствий, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
37.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, построение с лыжами в руках в одну шеренгу, укладка лыж на снег, надевание креплений, передвижения ступающим шагом. Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
38.	Лыжная и кроссовая подготовка ТБ, построение с лыжами в руках в одну шеренгу, укладка лыж на снег, надевание креплений, передвижения ступающим шагом. Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа

39.	Лыжная и кроссовая подготовка ТБ, повороты переступание на месте, передвижение скользящим шагом, прохождение дистанции до1000 метров, круговая эстафета этапом до 100 метров. Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
40.	Лыжная и кроссовая подготовка ТБ, повороты переступание на месте, передвижение скользящим шагом, спуск с уклона 10-15 градусов, прохождение дистанции до1000 метров, круговая эстафета этапом до 100 метров. Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
41.	Лыжная и кроссовая подготовка ТБ, передвижение скользящим шагом - учет, спуск с уклона 10-15 градусов, подъем ступающим шагом, прохождение дистанции до 1000 метров, "смелее с горки". Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
42.	Лыжная и кроссовая подготовка ТБ, передвижения скользящим шагом, спуск с уклона 10-15 градусов, подъем ступающим шагом, прохождение дистанции до 1000 метров, "смелее с горки." Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка.	1	0	1		Практическая работа
43.	Лыжная и кроссовая подготовка ТБ, передвижения скользящим шагом, спуск с уклона 10-15 градусов - учет, подъем ступающим шагом, прохождение дистанции до 1000 метров, "смелее с горки".	1	0	1		Практическая работа
44.	Лыжная и кроссовая подготовка ТБ, передвижения скользящим шагом, подъем скользящим шагом- учет, прохождение дистанции до 1000 метров, "самый быстрый". Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа

45.	Лыжная и кроссовая подготовка ТБ, передвижения скользящим шагом, прохождение дистанции до 1000 метров, "самый быстрый". Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
46.	Лыжная и кроссовая подготовка ТБ, передвижения скользящим шагом, прохождение дистанции до 1000 метров, "самый быстрый". Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
47.	Волейбол. ТБ, стойка волейболиста, перемещение в стойке, положение рук при передаче мяча сверху, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
48.	Волейбол. ТБ, стойка волейболиста, перемещение в стойке, положение рук при передаче мяча сверху, снизу, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
49.	Волейбол. ТБ, стойка волейболиста, перемещение в стойке, положение рук при передаче мяча сверху - учет, снизу, передача мяча сверху, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
50.	Волейбол. ТБ, положение рук при передаче мяча сверху, снизу - учет, передача мяча сверху, снизу, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
51.	Волейбол. ТБ, передача мяча сверху - учет, снизу, имитация прямой нижней подачи, подвижные игры с мячом. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
52.	Волейбол. ТБ, передача мяча снизу - учет, имитация прямой нижней подачи, прямая нижняя подача, подвижные игры с мячом. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа

53.	Волейбол. ТБ, передача мяча сверху, снизу, имитация прямой нижней подачи, прямая нижняя подача, передачи мяча в парах, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте,WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
54.	Волейбол. ТБ, передача мяча сверху, снизу в стену, имитация прямой нижней подачи, прямая нижняя подача, передачи мяча в парах, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
55.	Волейбол. ТБ, передачи мяча в парах, прямая нижняя подача, имитация прямой верхней подачи, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
56.	Волейбол. ТБ, прямая нижняя подача - учет, передачи мяча в парах, имитация прямой верхней подачи, верхняя подача, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
57.	Волейбол. ТБ, передачи мяча в парах, имитация прямой верхней подачи, верхняя подача, эстафеты с мячом. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
58.	Волейбол. ТБ, передачи мяча в парах, имитация прямой верхней подачи, верхняя подача, эстафеты с мячом. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
59.	Техника безопасности на занятиях л/а, 1-минутный бег, прыжки в высоту через резинку с прямого разбега, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
60.	Легкая атлетика. ТБ,1-минутный бег, прыжки в высоту способом перешагивание, высокий старт, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа

61.	Легкая атлетика. ТБ,2-минутный бег, прыжки в высоту способом перешагивание - учет, высокий старт, техника передачи эстафетной палочки снизу, челночный бег 3х10, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
62.	Легкая атлетика. ТБ,2-минутный бег, техника передачи эстафетной палочки снизу, челночный бег 3х10 - учет, прыжок в длину с места, "перестрелка". Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
63.	Легкая атлетика. ТБ,3-минутный бег, техника прыжка в длину с разбега, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
64.	Легкая атлетика. ТБ,4-минутный бег, метание мяча с места, прыжок в длину с разбега. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
65.	Легкая атлетика. ТБ,5-минутный бег, метание мяча с места, бег 30 метров, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
66.	Легкая атлетика. ТБ,6-минутный бег, метание мяча с места, эстафеты. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
67.	Легкая атлетика. ТБ, Бег 1000 метров без учета времени – учет, подвижные игры. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
68.	Легкая атлетика. ТБ. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов по программе		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; https://resh.edu.ru/

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы: Просвещение,2012
2. Каинов А.Н. «Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету«Физическая культура»: Волгоград. ВГАФК, 2011
3. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры»: справочное методическое пособие, ООО «Издательство АСТ»,2003.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки выпускников начальной школы по физической культуре» М: «Дрофа» 2001
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ, 2006
6. Лях В.И, Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание учащихся 1-4 классов» М: «Просвещение», 2001

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://infourok.ru/
https://nsportal.ru/
https://resh.edu.ru/
https://rosuchebnik.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1.Стенка гимнастическая
2.Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3.Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные и волейбольные мячи.
4. Палка гимнастическая
5.Скакалки
6.Мат гимнастический
7.Кегли, кубики, стойки
8. Обручи
9. Рулетка измерительная
10.Теннисные мячи
11.Секундомер
12.Конусы
13.Манишки
14.Номера
15.Палочки для эстафетного бега
16.Клюшки
17.Гантели

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1.Перекладины
2.Лыжи
3.Брусья
4.Баскетбольные кольца
5.Бревно
6.Мостик
7.Канат
8.Ворота.