

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ (военвед)

г. Зернограда

Приказ от «30» августа 2022 года № 452

_____/Г.Н.Осадчая /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету: «Физическая культура»
начального общего образования
3 класс**

Количество часов по учебному плану: 3 класс – 70 часов (2 часа в неделю)
Программа будет полностью реализована: в 3-х классах за 67 часов (3ч.-
01.05.23г., 08.05.23г, 09.05.23г.)

Учитель: Громак Наталия Валентиновна

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4-х классов построена в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программой начального основного общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И., Зданевича А.А. издательство «Просвещение» 2018г.

Учебник: Физическая культура 1-4 класс В. И. Ляха
издательство «Просвещение» 2020г.

2022-2023 учебный год.

Пояснительная записка.

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры, футбол, настольный теннис), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, занятия в спортивной школе), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурноспортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Задачи обучения:

- развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС)
- формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
- совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.
- содействие развитию комфортной образовательной среды
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся получит возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

Обучающийся научится:

- планированию занятий физическими упражнениями, режиму дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению при объяснении ошибок, способов их устранения;
- бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности;

- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализировать ошибки, исправлять их;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических упражнениях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-

2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Демонстрировать

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой о руку, с.	6,5	7,0

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
Силовые	Сгибание рук в висе лёжа, количество раз	5	4
Координация	Челночный бег 3×10, м/с	11,0	11,5
Выносливость	Бег 1000 м.	Без учёта времени	

Содержание учебного предмета:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

3 – 4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

3 – 4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

3 – 4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1 – 4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1 – 4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

3 – 4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Тематическое планирование

Тематические блоки, темы	Кол-во час.	Основное программное содержание	Основные виды деятельности	Воспитательный компонент	ЭОР
Лёгкая атлетика 10 часов (бег- 4ч., прыжки 3ч., метания 3ч.)	4	Инструктаж по Т.Б. Освоение навыков ходьбы и бега: бег с ускорением, бег 30м, челночный бег(3/10).	Теоретические сведения, ходьба, бег, бег с ускорением, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Научный портал «Теория. Ру». http://www.teoriya.ru/ Российская Спортивная Энциклопедия http://www.libsport.ru/
	3	Разновидности прыжков, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, различные виды прыжков.		Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	3	Метание мяча в цель метание мяча на заданное расстояние метание мяча на дальность	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, метание мяча в цель, на заданное расстояние на дальность с места.		Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности 6 часов	6	Бег в чередовании с ходьбой по пересечённой местности от 3-х до 8-ми минут	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, бег с препятствиями подвижные игры.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, развитие волевых качеств.	Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» http://www.teoriya.ru/
Гимнастика	5	Акробатика, строевая подготовка	Инструктаж Т.Б. Перекаты в группировке,	Видение красоты движений,	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/

12 часов			кувырки, стойка на лопатках размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две	выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека	
	3	Упражнения в равновесии	Стойка и ходьба по г/скамейке, стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке.		
	4	Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке, перелезание через коня, через горку матов, подтягивания лёжа на животе на г/скамейке		
Подвижные игры (12ч.)	2	Подвижные игры с бегом	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег Подвижные игры с бегом	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Научный портал «Теория. Ру». http://www.teoriya.ru/
	2	Подвижные игры с метанием	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег Подвижные игры с метанием		
	3	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег Подвижные игры с прыжками		
	3	Подвижные игры с бегом и прыжками	ОРУ, ходьба, бег, игры с бегом и прыжками		
	2	Подвижные игры с бегом и метанием	ОРУ, ходьба, игры с бегом и метанием.		
Подвижные игры на основе	5	Ловля и передача мяча на месте.	Инструктаж Т.Б. Ловля мяча на месте Бросок мяча снизу на месте Передача мяча снизу на месте	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»:

баскетбо ла (12ч)	3	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит	уважения и доброжелательност и, взаимопомощи и сопереживания.	http://www.openclass.ru/
	4	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте		
Кроссов ая подгото вка: бег по пересечё нной местнос ти 6 часов	6	Бег в чередовании с ходьбой по пересечённо й местности от 4-х до 8- ми минут	Общеразвивающи е упражнения, ходьба, бег, бег с препятствиями подвижные игры.	Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Сайт учителей физической культуры: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
Лёгкая атлетика 10 часов (бег 3ч., прыжки 4ч., метания 3ч.)	3	Инструктаж по Т.Б . Освоение навыков ходьбы и бега Бег с ускорением Бег 30м, челночный бег(3/10) .	Теоретические сведения, ходьба, бег, бег с ускорением, общеразвивающи е упражнения, подвижные игры с бегом.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Учительский портал https://www.uchportal.ru/load/101
	3	Разновиднос ти прыжков, прыжок в длину с места, прыжок в длину и в высоту с разбега ,	Общеразвивающи е упражнения, ходьба, бег, различные виды прыжков		
	2	Метание мяча в цель метание мяча на дальность с места и с разбега.	Общеразвивающи е упражнения, ходьба, бег, метание мяча в цель, на дальность с места и с разбега		

Календарно- тематическое планирование 3 класс.

Наименование раздела, (количество часов)	Номер урока	Тема урока	Дата урока по плану	Дата урока фактическая	Вид контроля	ЭОР
Лёгкая атлетика 10 ч. Ходьба и бег (4ч)	1	Инструктаж Т.Б.Ходьба с изменением длины и частоты шага , бег с ускорением. Игра «Пустое место».	05.09		текущий	Научный портал «Теория. Ру». http://www.teoriya.ru/
	2	Ходьба через несколько препятствий, бег с максимальной скоростью. Игра «Белые медведи».	06.09		текущий	Российская спортивная энциклопедия http://www.libsport.ru/
	3	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью (30м), (60м). Игра «Смена сторон».	12.09		текущий	
	4	Бег на результат 30м., 60м., челночный бег (3/10м). Эстафеты..	13.09		учетный	
Прыжки (3ч)	5	Прыжок в длину с места , прыжок в длину с разбега .Игра «Охотники и утки»	19.09		текущий	Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
	6	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Прыгуны и пятнашки».	20.09		текущий	
	7	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	26.09		учетный	
Метания малого мяча (3ч)	8	Метание мяча с места цель с расстояния 4-5 м. . ОРУ. Эстафеты.	27.09		текущий	Физкультура в школе http://www.fizkulturaravshkole.ru/
	9	Метание мяча на дальность. ОРУ. Игра «Попади в мяч».	03.10		текущий	
	10	Метание мяча на заданное расстояние и на	04.10		учетный	

		дальность. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит».				
Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности (6ч)	11	Чередование ходьбы и бега (3мин). Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше»	10.10		текущий	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	12	Чередование ходьбы и бега (4мин) Преодоление препятствий. Игра «Шишки,жёлуди,оре хи».	11.10		текущий	
	13	Чередование ходьбы и бега (5мин). Игра «Пятнашки».	17.10		текущий	
	14	Чередование ходьбы и бега (6мин). Игра «Пустое место».	18.10		текущий	
	15	Чередование ходьбы и бега (7мин) Преодоление препятствий. Игра «Колдунчики».	24.10		текущий	
	16	Чередование ходьбы и бега (8мин). Игра «Рыбаки и рыбки».	25.10		текущий	
Гимнастика 12ч. Акробатика. Строевые упражнения (5ч)	17	Перекаты в группировке,2-3 кувырка вперёд. Расчёт на первый-второй Игра «Запрещённое движение».	07.11		текущий	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/ Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
	18	Перекаты, кувырок в сторону. Стойка на лопатках, «мост». Игра «Совушка».	08.11		текущий	
	19	Расчёт на первый-второй, перестроение в две шеренги. Акробатическая связка. Игра «Маскировка в колоннах».	14.11		текущий	
	20	. Акробатическая связка Игра «Невод».	15.11		текущий	
	21	Передвижение по диагонали, противоходом,	21.11		учетный	

		«змейкой». Игра «Перестрелка».				
Упражнения в равновесии (3ч)	22	Стойка и ходьба по г/скамейке. Игра «Охотники и утки».	22.11		текущий	
	23	Стойка на носках, на одной ноге, повороты на г/скамейке. Игра «Перестрелка».	28.11		текущий	
	24	Ходьба по г/скамейке с препятствиями. Игра «Перестрелка».	29.11		текущий	
Лазание и перелезание (4ч)	25	Лазание по г/ стенке. Игра «Иголочка и ниточка»,	05.12		текущий	
	26	Перелезание через коня. Преодоление полосы препятствий. Игры – эстафеты.	06.12		текущий	
	27	Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотники и утки».	12.12		учетный	
	28	Подтягивания лёжа на животе на г/скамейке. Игры: «Слушай сигнал», «Два мороза».	13.12		текущий	
Подвижные игры (12ч.)	29	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры с бегом. Игры: «К своим флажкам», «Заяц без логова».	19.12		текущий	Научный портал «Теория. Ру». http://www.teoriya.ru/
	30	Подвижные игры с бегом «Кто обгонит?», «Через кочки и пенёчки».	20.12		текущий	Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
	31	ОРУ с мячами. Подвижные игры с метанием: «Попади в мяч», «Наступление».	26.01		текущий	
	32	Подвижные игры с метанием: игры: «Попади в цель», «Перестрелка».	27.12		текущий	
	33	Подвижные игры с прыжками: «Кузнечики».	09.01		текущий	

		«Прыгуны и пятнашки».				Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	34	Подвижные игры с прыжками: «Верёвочка под ногами», «Волк во рву»..	10.01		текущий	
	35	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Салки на одной ноге», «Совушка».	16.01		текущий	
	36	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Зайцы в огороде».	17.01		текущий	
	37	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Лиса и куры», «Так и так».	23.01		текущий	
	38	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Воробьи и вороны».	24.01		текущий	
	39	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Зайцы в огороде».	30.01		текущий	
	40	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Зайцы в огороде», эстафеты, «Командиры».	31.01		текущий	
Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)	41	Инструктаж Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись», «Командиры».	06.02		текущий	образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: http://www.openclass.ru/
	42	Бросок мяча снизу на месте Игра «Попади в обруч».	07.02		текущий	
	43	Бросок мяча снизу на месте в круге. Игра «Попади в обруч», «Перестрелка».	13.02		текущий	Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
	44	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Игра «Школа мяча».	14.02		текущий	
	45	Бросок мяча двумя руками от груди.	20.02		текущий	

	Игра «Мяч среднему», «Не давай мяча водящему».			
46	Ловля и передача мяча в квадратах. Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».	21.02		текущий
47	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу». «День и ночь».	27.02		учетный
48	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	28.02		текущий
49	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Передача мяча в колоннах», «Не давай мяча водящему».	06.03		текущий
50	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	07.03		текущий
51	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра «Школа мяча».	13.03		учетный
52	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра «Охотники и утки».	14.03		текущий
Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности (6ч)	53	Инструктаж Т.Б.Равномерный бег (4мин). Игра «Перебежка с выручкой».	20.03	текущий
	54	Преодоление препятствий. Равномерный бег (5мин). Игра «Салки на марше».	21.03	учетный
	55	Равномерный бег (6мин). Преодоление полосы препятствий Игра «Пятнашки».	03.04	текущий

Физкультура в школе
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сайт учителей физической культуры:
<http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>

	56	Равномерный бег (6мин). Игра «Охотники и утки».	04.04		текущий	
	57	Равномерный бег (7мин). Игра «Вызов номеров».	10.04		текущий	
	58	Равномерный бег (8мин). Игра «Белые медведи».	11.04		текущий	
Лёгкая атлетика 9 ч. Ходьба и бег (3ч)	59	Встречная эстафета. Бег (30 м) с максимальной скоростью. Игра «Эстафета зверей».	17.04		текущий	Учительский портал https://www.uchportal.ru/load/101
	60	Бег с ускорением. Бег (30 м), (60м.). Игра «Светофор».	18.04		текущий	
	61	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег (3/10м). Эстафеты с бегом, Игра «Лиса и куры».	24.04		текущий	
Прыжки (4ч)	62	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву», «Удочка».	25.04		учетный	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	63	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	02.05		учетный	
	64	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	15.05			
	65	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	16.05		текущий	
Метание мяча (2ч)	66	Метание малого мяча в цель. Игра «Метко в цель».	22.05		текущий	Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/
	67	Метание малого мяча на дальность. Игра «Перестрелка».	23.05			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Методического совета
МБОУ СОШ (военвед)
г. Зернограда
от «30» августа 2022 г. №11

Рук. ШМС _____ Л.В. Харченко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
МБОУ СОШ (военвед)
г. Зернограда
_____ Л.С. Деулина

«30» августа 2022 г.