

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Магаданской области

Департамент образования мэрии г.Магадан

МАОУ "Гимназия № 13"

РАССМОТРЕНО  
мо

\_\_\_\_\_Иванова Т.В.

Протокол №\_\_

от " \_ " \_\_\_\_ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора пр УВР

\_\_\_\_\_Малюк А.А.

Протокол №\_\_

от " \_ " \_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_Бирюкова А.А.

Приказ №\_\_

от " \_ " \_\_\_\_ 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3987695)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Рязанцева Софья Владимировна, Петрова Татьяна. Васильевна, Червяков Лев  
Николаевич  
учителя начальных классов



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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

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

*познавательные УУД:*

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

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.



№ 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	1	0	0	05.09.2022	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;	учи.ру
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	07.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Устный опрос;	учи.ру
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	12.09.2022	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;	Устный опрос;	учи.ру
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	14.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;;	Устный опрос;	учи.ру
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	19.09.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;	Устный опрос;	учи.ру
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	21.09.2022	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;	Устный опрос;	учи.ру
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0	26.09.2022	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;;	Устный опрос;	учи.ру
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	0	0	28.09.2022 05.10.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;	Устный опрос;	учи.ру
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	0	0	10.10.2022 17.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;	Устный опрос;	учи.ру
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	0	19.10.2022 26.10.2022	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;	Зачет;	учи.ру
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	0	07.11.2022 14.11.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;	Зачет;	учи.ру
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	0	16.11.2022 23.11.2022	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;;	Зачет;	учи.ру
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	0	28.11.2022 05.12.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;	Зачет;	учи.ру
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	0	07.12.2022 14.12.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;	Зачет;	учи.ру
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	0	19.12.2022 26.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;	Зачет;	учи.ру
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	0	28.12.2022 11.01.2023	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Зачет;	учи.ру

[illegible]

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	13	0	0	12.04.2023 30.05.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	учи.ру
Итого по разделу		13						
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.	Развитие физической культуры у народов древней Руси. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
2.	Инструктаж ТБ на воде. Упражнения для освоения с водной средой.	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Вводный инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. Спортивная ходьба и бег. Спортивная ходьба.	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
4.	Повторение плавательных упражнений на воде	1	0	0	14.09.2022	Устный опрос;
5.	Скольжение на груди и на спине	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
6.	Скольжение на груди и на спине	1	0	0	21.09.2022	практика на воде;
7.	Повороты в воде, упражнения для развития ног.	1	0	0	26.09.2022	практика на воде;
8.	Повороты в воде, упражнения для развития ног.	1	0	0	28.09.2022	практика на воде;
9.	Повороты в воде, упражнения для развития ног.	1	0	0	03.10.2022	практика на воде;
10.	Движения рук и ног при плавании кролем, на спине и брассом	1	0	0	05.10.2022	практика на воде;
11.	Повороты в воде, упражнения для развития ног.	1	0	0	10.10.2022	практика на воде;
12.	Повороты в воде, упражнения для развития ног.	1	0	0	12.10.2022	практика на воде;

13.	Повороты в воде, упражнения для развития ног.	1	0	0	17.10.2022	практика на воде;
14.	Совершенствование работы ног кролем на груди.	1	0	0	19.10.2022	практика на воде;
15.	Попеременные гребки руками кролем на груди на задержке дыхания с опорой на бортик бассейна.	1	0	0	24.10.2022	практика на воде;
16.	Попеременные гребки руками кролем с опорой на бортик.	1	0	0	26.10.2022	практика на воде;
17.	Попеременные гребки руками кролем с опорой на бортик.	1	0	0	31.10.2022	практика на воде;
18.	Попеременные гребки руками кролем с опорой на бортик.	1	0	0	07.11.2022	практика на воде;
19.	.Попеременные гребки руками кролем на груди с доской	1	0	0	09.11.2022	практика на воде;
20.	.Попеременные гребки руками кролем на груди с доской	1	0	0	14.11.2022	практика на воде;
21.	.Попеременные гребки руками кролем на груди с доской	1	0	0	16.11.2022	практика на воде;
22.	.Попеременные гребки руками кролем на груди с доской	1	0	0	21.11.2022	практика на воде;
23.	.Попеременные гребки руками кролем на груди с доской	1	0	0	23.11.2022	практика на воде;
24.	.Попеременные гребки руками кролем на груди с доской	1	0	0	28.11.2022	практика на воде;
25.	Совершенствование работы рук и ног кролем на груди	1	0	0	30.11.2022	практика на воде;
26.	Совершенствование работы рук и ног кролем на груди	1	0	0	05.12.2022	практика на воде;
27.	Совершенствование работы рук и ног кролем на груди	1	0	0	07.12.2022	практика на воде;
28.	Подвижная игра «Торпеды», «Паровая машина».	1	0	0	12.12.2022	практика на воде;
29.	Подвижная игра «Торпеды», «Паровая машина».	1	0	0	14.12.2022	практика на воде;
30.	Весёлые старты на воде.	1	0	0	19.12.2022	практика на воде;

31.	Весёлые старты на воде.	1	0	0	21.12.2022	практика на воде;
32.	Согласованность работы рук и ног кролем на груди.	1	0	0	26.12.2022	практика на воде;
33.	Согласованность работы рук и ног кролем на груди.	1	0	0	28.12.2022	практика на воде;
34.	Согласованность работы рук и ног кролем на груди.	1	0	0	09.01.2023	практика на воде;
35.	Согласованность работы рук и ног кролем на груди. Зачет	1	0	0	11.01.2023	Зачет; практика на воде;
36.	Согласованность работы рук и ног кролем на груди.	1	0	0	16.01.2023	практика на воде;
37.	Согласованность работы рук и ног кролем на груди.	1	0	0	18.01.2023	практика на воде;
38.	Согласованность работы рук и ног кролем на груди	1	0	0	23.01.2023	практика на воде;
39.	Кроль на груди в полной координации	1	0	0	25.01.2023	практика на воде;
40.	Кроль на груди в полной координации	1	0	0	30.01.2023	практика на воде;
41.	Кроль на груди в полной координации	1	0	0	01.02.2023	практика на воде;
42.	Кроль на груди в полной координации Тестирование кроль на груди 25 метров.	1	0	0	06.02.2023	Зачет;
43.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине	1	0	0	08.02.2023	практика на воде;
44.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине	1	0	0	13.02.2023	практика на воде;
45.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине	1	0	0	15.02.2023	Устный опрос;
46.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине	1	0	0	20.02.2023	практика на воде;
47.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине	1	0	0	22.02.2023	практика на воде;
48.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине	1	0	0	27.02.2023	практика на воде;

49.	Подвижная игра «Торпеды», «Паровая машина».	1	0	0	01.03.2023	практика на воде;
50.	Подвижная игра «Торпеды», «Паровая машина».	1	0	0	06.03.2023	практика на воде;
51.	Весёлые старты на воде.	1	0	0	13.03.2023	практика на воде;
52.	Весёлые старты на воде.	1	0	0	15.03.2023	практика на воде;
53.	Согласованность работы рук и ног кролем на спине.	1	0	0	20.03.2023	практика на воде;
54.	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1	0	0	03.04.2023	практика на воде;
55.	Согласованность работы рук и ног кролем на спине.	1	0	0	05.04.2023	практика на воде;
56.	Согласованность работы рук и ног кролем на спине.	1	0	0	10.04.2023	практика на воде;
57.	Согласованность работы рук и ног кролем на спине.	1	0	0	12.04.2023	практика на воде;
58.	Согласованность работы рук и ног кролем на спине.	1	0	0	17.04.2023	практика на воде;
59.	Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Игра	1	0	0	19.04.2023	практика на воде;
60.	Кроль на спине в полной координации	1	0	0	24.04.2023	практика на воде;
61.	Кроль на спине в полной координации	1	0	0	26.04.2023	практика на воде;
62.	Кроль на спине в полной координации	1	0	0	03.05.2023	практика на воде;
63.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1	0	0	08.05.2023	практика на воде;
64.	Кроль на спине в полной координации Тестирование кроль на спине 25 метров.	1	0	0	10.05.2023	Зачет;
65.	Подвижная игра «Торпеды», «Паровая машина».	1	0	0	15.05.2023	практика на воде;
66.	Подвижная игра «Торпеды», «Паровая машина».	1	0	0	17.05.2023	практика на воде;



67.	Весёлые старты на воде	1	0	0	22.05.2023	практика на воде;
68.	Весёлые старты на воде	1	0	0	24.05.2023	практика на воде;
69.		0	0	0		-;
70.		0	0	0		-;
71.		0	0	0		-;
72.		0	0	0		-;
73.		0	0	0		-;
74.		0	0	0		-;
75.		0	0	0		-;
76.		0	0	0		-;
77.		0	0	0		-;
78.		0	0	0		-;
79.		0	0	0		-;
80.		0	0	0		-;
81.		0	0	0		-;
82.		0	0	0		-;
83.		0	0	0		-;
84.		0	0	0		-;
85.		0	0	0		-;
86.		0	0	0		-;
87.		0	0	0		-;
88.		0	0	0		-;
89.		0	0	0		-;
90.		0	0	0		-;
91.		0	0	0		-;
92.		0	0	0		-;
93.		0	0	0		-;
94.		0	0	0		-;
95.		0	0	0		-;
96.		0	0	0		-;

97.		0	0	0		-;
98.		0	0	0		-;
99.		0	0	0		-;
100.		0	0	0		-;
101.		0	0	0		-;
102.		0	0	0		-;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., 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**

