




Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей нач. классов
руководитель МО
 Понафидкина А. О.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Космынина О. А.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Бобковская СОШ»
 Занина Л. Н.
Приказ № 130
от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре,
3 класс начального общего образования
(базовый уровень),
образовательная область – физическая культура
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Найчук Станислав Алексеевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее ФГОС НОО);
– ООП НОО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом №87/1 от 26.06.2022г с учетом Рабочей программы воспитания;

– Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03.2022 г.;

– Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.;

– Примерной программы начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021

и реализуется через учебник: Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.– 6-е изд.– М.: Просвещение, 2019. – 176 с.

Цель изучения предмета:

– формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета

Программа рассчитана на 102 часа – 3 часа в неделю.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

▪ Примерная программа начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021;

▪ Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. –М.: Просвещение, 2019. – 176 с.

▪ Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2021. – 175 с.

В тексте рабочей программы условных обозначений нет.

Содержание учебного предмета

№	Название раздела или темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	95
	Всего	102

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 результаты

Личностные результаты

- 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 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

№	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (3 ч)			
1.	Физическая культура у древних народов	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию ▪ России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; ▪ б знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
2.	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России	1	
3.	История появления современного спорта	1	
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)			
4.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; ▪ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; ▪ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; ▪ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
5.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	1	
6.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры	1	

7.	Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки	1	
Физическое совершенствование (95 ч)			
8.	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; ▪ составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); ▪ 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: 1— выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса; ▪ 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;
9.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	
10.	Строевые команды и упражнения	1	
11.	Строевые упражнения в движении противходом	1	
12.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте	1	
13.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	1	
14.	Упражнения в лазании по канату в три приёма	1	
15.	Техника лазанья по канату в три приема	1	
16.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад	1	

17.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: с высоким подниманием колен	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); ▪ 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: <ul style="list-style-type: none"> — «Класс, по три рассчитайсь!»; — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; ▪ разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: <ul style="list-style-type: none"> — «В колонну по три налево шагом марш!»; — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!» ▪ 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); ▪ разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации); ▪ 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); ▪ выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; ▪ б выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием
18.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: изменение положения рук	1	
19.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: приставным шагом правым и левым боком	1	
20.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками	1	
21.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке: приставным шагом правым и левым боком	1	
22.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди	1	
23.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание	1	

	разноименным способом		колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;
24.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание разноименным способом	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперед с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком) ▪ выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; ▪ выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвертой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; ▪ наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноименным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; ▪ разучивают лазанье по гимнастической стенке разноименным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; ▪ разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноименным способом на небольшую высоту; ▪ выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации ▪ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед; ▪ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; ▪ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; ▪ разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с
25.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге	1	
26.	Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью	1	
27.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	1	
28.	Упражнения в танцах галоп и полька	1	
29.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	
30.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	

31.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	1	<p>изменяющейся скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; ▪ разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); ▪ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад; ▪ знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; ▪ разучивают упражнения ритмической гимнастики: 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 ; и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед; ▪ составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей); ▪ б 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); ▪ наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; ▪ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: <ul style="list-style-type: none"> — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд- книзу; — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; ▪ 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: <ul style="list-style-type: none"> — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;
32.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий	1	
33.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением	1	
34.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: максимальной скоростью на дистанции 30 м	1	
35.	Передвижение одномерным двухшажным ходом	1	
36.	Техника одновременного двухшажного хода (одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого склона)	1	
37.	Техника одновременного двухшажного хода (одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого склона)	1	
38.	Техника одновременного двухшажного хода (приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание	1	

	палками)		<ul style="list-style-type: none"> — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;
39.	Техника одновременного двухшажного хода (приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками)	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации ▪ наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;
40.	Техника одновременного двухшажного хода (двухшажный ход в полной координации)	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;
41.	Техника одновременного двухшажного хода (двухшажный ход в полной координации)	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ разучивают последовательно технику одновременного двух- шажного хода: <ul style="list-style-type: none"> — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; — двухшажный ход в полной координации
42.	Техника поворотов на лыжах способом переступания	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;
43.	Техника поворотов на лыжах способом переступания	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; ▪ выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона
44.	Техника поворотов переступанием в правую и левую сторону стоя на месте	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;
45.	Техника поворотов переступанием в правую и левую сторону стоя на месте	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона
46.	Повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого	1	

	пололого склона		
47.	Повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	1	
48.	Повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	1	
49.	Техника торможения плугом	1	
50.	Техника торможения плугом	1	
51.	Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	1	
52.	Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	1	
53.	Правила поведения в бассейне	1	
54.	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди	1	
55.	Виды современного спортивного плавания: кроль на спине	1	
56.	Виды современного спортивного плавания: брасс	1	
57.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой	1	

58.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну прыжками	1
59.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1
60.	Упражнения ознакомительного плавания: скольжение на воде	1
61.	Упражнения в плавании кролем на груди	1
62.	Упражнения в плавании кролем на груди	1
63.	Правила подвижных игр, условия их проведения	1
64.	Технические действия разучиваемых подвижных игр	1
65.	Технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки	1
66.	Технические приемы игры баскетбол: основная стойка	1
67.	Технические приемы игры баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке	1

68.	Технические приемы игры баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	1	
69.	Технические приемы игры баскетбол: ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями	1	
70.	Технические приемы игры волейбол: прямая нижняя подача через волейбольную сетку	1	
71.	Технические приемы игры волейбол: прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	
72.	Технические приемы игры волейбол: подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад; передвижение приставным шагом в правую и левую сторону	1	
73.	Технические приемы игры волейбол: легкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижение приставным	1	

	шагом и в правую и левую сторону		
74.	Технические приемы игры волейбол: прием и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; в передвижении приставным шагом в правую и левую сторону	1	
75.	Технические приемы игры футбол: ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу	1	
76.	Технические приемы игры футбол: удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	1	
77.	Технические приемы игры футбол: удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	1	
78.	Технические приемы игры футбол: удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	1	
79.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	

	ГТО		
80.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	

90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	

100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
101.	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

