

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Поповская средняя общеобразовательная школа**



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

**Уровень: начальное общее образование, 2022/2023 учебный год**

**3 класс**

**Учитель: Григоренко Роман Федорович**

**Количество часов: 100 за год; по 3ч. в неделю**

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

с. Поповка, 2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобренной протоколом от 08.04.22г № /15), основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Поповская СОШ» (утвержденной на педагогическом совете от 29.08.22 г), комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2022.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и занятиях по внеурочной деятельности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они

связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Цель 3-го урока физкультуры** - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 4 класса) - Приложение 1.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение

учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.



Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят:**

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелазание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики:**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, упр. по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости,

прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках,



➤ висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

➤ по разделу «**Легкая атлетика**» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

➤ по разделу «**Подвижные и спортивные игры**» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», играть в спортивные игры.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:



- ОБЖ - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- География - туризм, выживание в природе;
- Химия - процессы дыхания;
- Физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- История - история Олимпийских игр, история спорта;
- Математика - расстояние, скорость;
- Биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

В соответствии с годовым календарным графиком расписания уроков на 2022-2023 учебный год по программе-102 часа. В связи с праздничными днями(23.02, 24.02) 100 часов. Количество часов уплотнено по теме: «Легкая атлетика: бег, прыжки, метания».

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
	<b>І четверть – 25 ч.</b>		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	2.09	
2.	Разновидности ходьбы, бега.	6.09	

3.	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	8.09	
4.	Техника бега с высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш».	9.09	
5.	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	13.09	
6.	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	15.09	
7.	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».	16.09	
8.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	20.09	
9.	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	21.09	
10.	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	22.09	
11.	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	27.09	
12.	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	28.09	
13.	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	29.09	
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	4.10	
15.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	6.10	
16.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс ОРУ.	7.10	
17.	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упр-ий.	11.10	
18.	Прыжок в длину с места на результат.	13.10	
19.	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон».	14.10	
20.	Прыжки через короткую скакалку.	18.10	

	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки».		
21.	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	20.10	
22.	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	21.10	
23.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	25.10	
24.	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	27.10	
25.	Совершенствование техники метания мяча в цель. Подвижные игры.	28.10	
	<b>II четверть – 23 ч.</b>		
26.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	8.11	
27.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	10.11	
28.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	11.11	
29.	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	15.11	
30.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	17.11	
31.	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	18.11	
32.	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами».	22.11	
33.	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	24.11	
34.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой».	25.11	
35.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	29.11	
36.	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1.12	
37.	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	2.12	

38.	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	6.12	
39.	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	8.12	
40.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	9.12	
41.	Преодоление полосы препятствий.	13.12	
42.	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	15.12	
43.	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	16.12	
44.	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	20.12	
45.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	22.12	
46.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	23.12	
47.	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения.	27.12	
48.	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	29.12	
	<b>III четверть – 30 ч.</b>		
49.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	12.01	
50.	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	13.01	
51.	Ловля и передача мяча в движении.	17.01	
52.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	19.01	
53.	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	20.01	

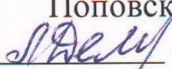
54.	Ведение правой и левой рукой бегом.	24.01	
55.	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	26.01	
56.	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	27.01	
57.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	31.01	
58.	Эстафеты с мячом.	2.02	
59.	Эстафета со скакалкой.	3.02	
60.	Эстафеты с обручем.	7.02	
61.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	9.02	
62.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	10.02	
63.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	14.02	
64.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	16.02	
65.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	17.02	
66.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	21.02	
67.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	28.02	
68.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	2.03	
69.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	3.03	
70.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	7.03	
71.	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	9.03	
72.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	10.03	



73.	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	14.03	
74.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры в м/баскетбол. Подвижные игры.	16.03	
75.	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	17.03	
76.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом.	21.03	
77.	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».	23.03	
78.	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	24.03	
	<b>IV четверть – 24 ч.</b>		
79.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	4.04	
80.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	6.04	
81.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	7.04	
82.	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	11.04	
83.	Эстафеты с мячом.	13.04	
84.	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	14.04	
85.	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	18.04	
86.	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему».	20.04	
87.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	21.04	
88.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».	25.04	
89.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	27.04	
90.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	28.04	

91.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	2.05	
92.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	4.05	
93.	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	5.05	
94.	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	11.05	
95.	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	12.05	
96.	Бег до 3 мин.	16.05	
97.	Эстафеты.	18.05	
98.	Челночный бег 3x10 м. Подведение итогов.	19.05	
99.	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	23.05	
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	25.05	
101	Прыжки в длину с места.		

РАССМОТРЕНО  
на методическом Совете  
31 августа 2022 г.  
Протокол № 1 заседания МС  
от 31 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора МБОУ  
Поповской СОШ  
 Л.Н. Демченко  
31 августа 2022 г.