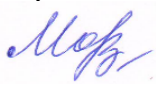


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры
и ОБЖ
протокол от
«27» августа 2021г №

СОГЛАСОВАНО
старший методист

В.Н.Мотенко
30 августа 2021 г

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская
СОШ №2"
от «31» августа 2021 г
№ 98 -ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
название предмета
класс 3
учителя Мартынова Валерия Александровича

на 2021 - 2022 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 3 класс,
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897(с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015);
3. Примерная Основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» утвержденная приказом от 15.06.2016 № 90/10 - ОД;
5. Учебный план НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06.2021 № 75/2 - ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно учебному плану НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю), из них 1 час выносится за рамки аудиторной нагрузки.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 3 часа резервного времени. 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 3 класса.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Просвещение, 2016

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры обучающиеся получат возможность для формирования универсальных компетенций:

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения обучающимися содержания программы по физической культуре обучающиеся получат возможность для формирования личностных результатов:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В процессе освоения обучающимися содержания программы по физической культуре обучающиеся получат возможность для формирования метапредметных результатов:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, быть сдержанным, рассудительным;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе освоения обучающимися содержания программы по физической культуре обучающиеся получат возможность для формирования предметных результатов:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Обучающийся получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лёгкая атлетика

Обучающийся научится:

технике бега различными способами, прыжковых упражнений, метания малого мяча, броска большого набивного мяча;

проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений;

взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений;

выполнять универсальные физические упражнения;

соблюдать правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.

Обучающийся получит возможность научиться:

описывать технику беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча и бросков большого набивного мяча;

выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений;
развивать физические качества.

Подвижные и спортивные игры

Обучающийся научится:

двигательным действиям, составляющим содержание подвижных игр;

техническим действиям баскетбола, волейбола, футбола;

проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;

выполнять универсальные физические упражнения;

соблюдать дисциплину и правила Т.Б. во время подвижных игр, в условиях учебной и игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

описывать разучиваемые технические действия баскетбола, волейбола, футбола;

выявлять ошибки при выполнении технических действий баскетбола, волейбола, футбола;

излагать правила и условия проведения подвижных игр;

управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
развивать физические качества.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающийся научится:

универсальным умениям, связанным с выполнением организующих команд;
технике акробатических упражнений, гимнастических упражнений прикладной направленности;

проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности;

взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;

соблюдать правила Т.Б. при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и упражнений прикладной направленности;

выявлять ошибки в выполнении акробатических упражнений и упражнений прикладной направленности;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

развивать физические качества.

Содержание учебного предмета

Гимнастика - 20 час.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой: Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика – 24 час.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка – 8 час.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры – 13 час.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Резерв – 3 часа

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
Лёгкая атлетика - 8 час.		
1	07.09.21	Инструктаж по Т/Б. Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно- методическими требованиями, проведение подвижных игр «ловушка», и «салки с домиками»
2	08.09.21	Входной контроль прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40м. Подвижная игра "К своим флажкам".
3	14.09.21	Прыжок в длину с места- контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.
4	15.09.21	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проведение подвижной игры «хвостики»
5	21.09.21	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой, проведение спортивной игры «футбол»
6	22.09.21	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «флаг на башне»
7	28.09.21	Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с разбега, повторение спортивной игры «футбол»
8	29.09.21	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, разучивание подвижной игры «бездомный заяц»
Подвижные игры и спортивные игры – 5 час.		
9	05.10.21	Т.Б. на уроках подвижных играх. Повторение разминки по кругу, повторение правил спортивной игры «футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол . Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений, повторение подвижной игры «перестрелка»
10	06.10.21	Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча, разучивание подвижной игры «перестрелка» .Разучивание разминки с мячами в парах, разучивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры «пустое место»
11	12.10.21	Разучивание разминки с мячами в парах, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, проведение подвижной игры «осада города»
12	13.10.21	Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение подвижной игры «осада города»
13	19.10.21	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры «подвижная цель»
Гимнастика с элементами акробатики - 17 час.		
14	20.10.21	Т.Б на уроках гимнастики. Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «бездомный заяц»
15	02.11.21	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «вышибалы». Разучивание разминки у гимнастической стенке, тестирование виса на время, разучивание подвижной игры «ловля обезьян».

16	03.11.21	Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов четверти
17	09.11.21	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «удочка».
18	10.11.21	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с разбега, разучивание кувырка вперед через препятствия
19	16.11.21	Повторение разминки на матах , разучивание кувырка назад, повторение подвижной игры «удочка»
20	17.11.21	Разучивание разминки, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка назад, разучивание подвижной игры «мяч в туннеле»
21	23.11.21	Разучивание разминки с гимнастической палкой, повторение техники выполнения стойки на голове, разучивание подвижной игры «парашютисты»
22	24.11.21	Повторение разминки с гимнастическими палочками, совершенствование техники выполнения стойки на голове, разучивание техники выполнения стойки на руках, повторение подвижной игры «парашютисты»
23	30.11.21	Проведение разминки с мячами, повторение различных вариантов перелазаний, разучивание виса завесом одной и двумя ногами, проведение упражнений на внимание
24	01.12.21	Проведение разминки с мячами, повторение различных вариантов перелазаний, разучивание виса завесом одной и двумя ногами, проведение упражнений на внимание
25	07.12.21	Повторение разминки со скакалкой, повторение прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках, повторение подвижной игры «горячая линия»
26	08.12.21	Разучивание разминки в движении, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «будь осторожен»
27	14.12.21	Разучивание разминки в движении, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «будь осторожен»
28	15.12.21	Разучивание разминки в движении, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «будь осторожен»
29	21.12.21	Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение подвижной игры «белочка защитница»
30	22.12.21	Разучивание разминки в движении, повторение техники лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «перебежки с мешочками на голове»
Лыжная подготовка - 8 час.		
31	11.01.22	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок
32	12.01.22	совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок, повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками
33	18.01.22	Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах, повторение ранее изученных лыжных ходов
34	19.01.22	Повторение попеременно двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах, прохождение

		дистанции 1 км на лыжах
35	25.01.22	Повторение подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой» на лыжах, разучивание подъема на склон «лесенкой», разучивание торможение «плугом»
36	26.01.22	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», повторение спуска на лыжах «змейкой», совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона на лыжах
37	01.02.22	Разучивание техники спуска в приседе, повторение подвижной игры на лыжах «накаты». Совершенствование техники передвижения на лыжах
38	02.02.22	Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание
Легкая атлетика – 4 час.		
39	08.02.22	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, повторение подвижной игры «удочка»
40	09.02.22	Проведение разминки в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «совушка»
41	15.02.22	Повторение разминки со скамейками, проведение прыжков в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «вышибалы»
42	16.02.22	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «штурм»
Подвижные и спортивные игры -4 час.		
43	22.02.22	Повторение разминки в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами -хопами.
44	01.03.22	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «вышибалы через сетку»
45	02.03.22	Проведение разминки с мячами в парах, разучивание подвижной игры «пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку
46	09.03.22	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку, повторение подвижной игры «пионербол»
Легкая атлетика - 4 час.		
47	15.03.22	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу», проведение подвижной игры «точно в цель»
48	16.03.22	Повторение разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы, разучивание техники броска набивного мяча правой и левой рукой, повторение подвижной игры «точно в цель»
49	29.03.22	Повторение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «борьба за мяч»
50	30.03.22	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места, разучивание спортивной игры «гандбол»
Гимнастика с элементами акробатики - 3 час.		

51	05.04.22	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30с, проведение спортивной игры «гандбол». "К своим флажкам"
52	06.04.22	Разучивание разминки с мячом на месте, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «баскетбол»
53	12.04.22	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «баскетбол»
Легкая атлетика - 3 час.		
54	13.04.22	Повторение разминки с мячом на месте и в движении, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение спортивной игры «баскетбол»
55	19.04.22	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «командные хвостики»
56	20.04.22	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега 3*10 м, проведение подвижной игры «бросай далеко, собирай быстрее»
Подвижные и спортивные игры - 4 час.		
57	26.04.22	Разучивание разминки в движении, повторение подвижной игры «собачки ногами», проведение спортивной игры «футбол»
58	27.04.22	Повторение разминки в движении, повторение подвижной игры «собачки ногами», проведение подвижной игры «флаг на башне»
59	04.05.22	Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
60	11.05.22	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 Проведение беговой разминки, проведение подвижных и спортивных игр, выбранных по желанию учеников.
Легкая атлетика - 5 час.		
61	17.05.22	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «колдунчики».
62	18.05.22	Проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «колдунчики».
63	24.05.22	Проведение беговых упражнений
64	25.05.22	Повторение подвижной игры «колдунчики».
65	31.05.22	Проведение спортивной игры «футбол». Итоговый урок за курс 3 класса
Резерв – 3 часа		
66-68		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 3 класса)

Тематическое планирование (Внеурочная деятельность)

№ п/п	Дата	Тема занятий
Введение – 1 час.		
1	03.09.2021	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.
Игры на свежем воздухе – 4 час.		
2	10.09.2021	Спортивные игры на улице: «Лапта».
3	17.09.2021	Спортивные игры на улице: «Лапта».
4	24.09.2021	Спортивные игры на улице: «Лапта».
5	01.10.2021	Спортивные игры на улице: «Лапта».
Игры на развитие психических процессов – 6 час.		
6	08.10.2021	Игры на развитие мышления: «Продолжи сказку»
7	15.10.2021	Игры на развитие внимания: «День, ночь», «Что изменилось?».
8	22.10.2021	Игры на развитие внимания: «Съедобное и несъедобное», «Вежливые слова», «Лабиринт».
9	12.11.2021	Игры на развитие воображения: «Возьми и передай».
10	19.11.2021	Игры малой подвижности: «На новое место», «Карлики и великаны».
11	26.11.2021	Игры малой подвижности: «На новое место», «Карлики и великаны».
Зимние забавы – 5 час.		
12	03.12.2021	Ходьба на лыжах.
13	10.12.2021	Ходьба на лыжах.
14	17.12.2021	Эстафета на санках.
15	24.12.2021	Взятие снежного городка.
16	14.01.2022	Взятие снежного городка.
Народные игры – 4 час.		
17	21.01.2022	«Казачьи – разбойники». Правила игры.
18	28.01.2022	«Казачьи – разбойники». Отработка навыков.
19	04.02.2022	«Казачьи – разбойники». Отработка игровых приёмов.
20	11.02.2022	«Казачьи – разбойники» - игра.
Подвижные игры – 7 час.		
21	18.02.2022	«Перестрелка». Правила игры.
22	25.02.2022	«Перестрелка». Отработка игровых приёмов.
23	04.03.2022	Большая игра с малым мячом «Не упусти мяч».
24	11.03.2022	Большая игра с малым мячом «Чемпионы малого мяча».
25	18.03.2022	Подвижные игры. «Брось – поймай!».
26	01.04.2022	Подвижные игры. «Выстрел в небо».
27	08.04.2022	Подвижные игры. «Охотники и утки».
Спортивные игры, эстафеты – 6 час.		
28	15.04.2022	Спортивные игры в зале: волейбол. Правила игры.
29	22.04.2022	Спортивные игры в зале: волейбол. Отработка игровых приёмов.
30	29.04.2022	Спортивные игры в зале: волейбол.
31	06.05.2022	«Вышибалы». Правила игры.
32	13.05.2022	«Вышибалы». Отработка игровых приёмов.
33	20.05.2022	Встречная эстафета.
Повторение – 1 час.		
34	27.05.2022	Итоговое занятие за курс 3 – 4 класса

