

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича  
Ватутина города Димитровграда Ульяновской области"**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

учителей начальных классов

\_\_\_\_\_ Ибрагимова Ю.Н.

протокол № 3 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

и.о. заместителя директора по

НМР

\_\_\_\_\_

30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Кортункова Э.Ш

приказ № 277 от 30.08.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5478503)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 3 классов**

**Димитровград, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического

совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных

направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры.

Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на

свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических

знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении



применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преимущество основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим

сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**Приказ Мин просвещения России от 18.05.2023 №370 об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 №74 223)/ Федеральная образовательная программа основного общего образования/ III. Содержательный раздел/ 163. Федеральная рабочая программа по учебному предмету» Физическая культура» 163.2.7.**

163.2.7. Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", "Плавание" и "Спортивные игры"). Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками,

бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) патриотического воспитания:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

### **2) гражданского воспитания:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

### **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

#### **5) экологического воспитания:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.



В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и

представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| №<br>п/п  | Наименование разделов и тем программы                                 | Количество часов |                           |                            | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                |
|---|---|------------------|---------------------------|----------------------------|--|
|   |   | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практиче<br>ские<br>работы |  |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |   |                  |                           |                            |  |
| 1.1   | Знания о физической культуре. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег.        | 1                | 0                         | 1                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>      |
| Итого по разделу  |   | 1                |                           |                            |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |   |                  |                           |                            |  |
| 2.1   | Виды физических упражнений, используемых на уроках. Ходьба и бег 30м. | 1                | 0                         | 1                          | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                            |
| 2.2   | Измерение пульса на уроках физической культуры; ходьба и бег 60 (К).  | 1                | 0                         | 1                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>      |
| 2.3   | Физическая нагрузка; прыжки в длину.                                  | 2                | 0                         | 2                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>      |
| Итого по разделу  |   | 4                |                           |                            |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |   |                  |                           |                            |  |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |   |                  |                           |                            |  |
| 1.1   | Закаливание организма; прыжок в длину с разбега, многоскоки.          | 1                | 0                         | 1                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>      |
| 1.2   | Дыхательная и зрительная гимнастика; метание малого мяча в цель.      | 1                | 0                         | 1                          | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> -ГТО |
| Итого по разделу  |   | 2                |                           |                            |  |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |   |                  |                           |                            |  |
| 2.1   | Лёгкая атлетика   | 6                | 0                         | 6                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>      |
| 2.2   | Кроссовая подготовка  | 6                | 0                         | 6                          | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> -    |
| 2.3   | Гимнастика с основами акробатики                                      | 11               | 0                         | 11                         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>          |
| 2.4   | Подвижные и спортивные игры (баскетбол)                               | 7                | 0                         | 7                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>      |
| 2.5   | Лыжная подготовка   | 13               | 0                         | 13                         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>      |
| Итого по разделу  |   | 43               |                           |                            |  |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |   |                  |                           |                            |  |

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                           |                            | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                |
|-------------------------------------|--|------------------|---------------------------|----------------------------|--|
|                                     |  | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практиче<br>ские<br>работы |  |
| 3.1                                 | Подвижные и спортивные игры (баскетбол)  | 7                | 0                         | 7                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>      |
| 3.2                                 | Подвижные и спортивные игры (с элементами волейбола)   | 6                | 0                         | 6                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>      |
| 3.3                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО:<br>кроссовая подготовка<br>лёгкая атлетика | 4                | 0                         | 4                          | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> –ГТО |
|                                     |  | 8                | 0                         | 8                          |  |
| Итого по разделу                    |  | 25               |                           |                            |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68               | 0                         | 68                         |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока<br>Содержание урока   | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы  |
|----------|--|------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|--|
|          |  | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практиче<br>ские<br>работы |                  |  |
|          | Раздел 1. Знания о физической культуре   |                  |                           |                            |                  |  |
| 1        | Знания о физической культуре. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».   | 1                | 0                         | 1                          |                  | https://resh.edu.ru/subject/9/   |
|          | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности   |                  |                           |                            |                  |  |
| 2        | Виды физических упражнений, используемых на уроках. Ходьба и бег 30 м (т). Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м.Подготовка к сдаче норм ГТО. Игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.   | 1                | 0                         | 1                          |                  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  |
| 3        | Измерение пульса на уроках физической культуры; ходьба и бег 60 (К). Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш.  | 1                | 0                         | 1                          |                  | https://resh.edu.ru/subject/9/   |
| 4        | Физическая нагрузка; прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Пустое место». Развитие скоростно-силовых качеств   | 1                | 0                         | 1                          |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
|          | ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ   |                  |                           |                            |                  |  |
|          | Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |                  |                           |                            |                  |  |
| 5        | Закаливание организма; прыжок в длину с разбега, многоскоки. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно -силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках   | 1                | 0                         | 1                          |                  | https://resh.edu.ru/subject/9/   |
| 6        | Дыхательная и зрительная гимнастика; метание малого мяча в цель. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. Проверка д\з – прыжки через скакалку. | 1                | 0                         | 1                          |                  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> –ГТО<br><br><a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> - Подготовка к сдаче норм ГТО. |

|     |  |   |   |   |  |   |
|-----|--|---|---|---|--|---|
|     | <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>   |   |   |   |  |   |
|     | <b>Модуль 2.1; 2.2: Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b>  |   |   |   |  |   |
| 7-8 | <b>Метание малого мяча с шага на дальность (к).</b> и на заданное расстояние. Метание в цель. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.  | 2 | 0 | 2 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><br><a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> -ГТО |
| 9   | <b>Бег 800м: чередование бега и ходьбы.</b> Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 10  | <b>Бег по пересечённой местности 1000м.</b> Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба).  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 11  | <b>Бег 6 минут по пересечённой местности.</b> Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> -ГТО  |
| 12  | <b>Кросс 1км (Т).</b> Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
|     | <b>Модуль 2.3: Гимнастика с основами акробатики</b>  |   |   |   |  |   |
| 13  | <b>Инструктаж по Т.Б. гимнастика; перекаты, кувырки вперёд.</b> Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 14  | <b>Кувырки вперёд; стойка на лопатках, мост.</b> Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине; наклонам назад-работа в тройках. ОРУ. Игра: «Что изменилось?».   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 15  | <b>Кувырки вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.</b> Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине, наклонам назад-работа в тройках. Игра | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 16  | <b>Выполнение комбинации: кувырки вперёд- стойка на лопатках- мост (К); п/игры.</b>  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 17  | <b>Строевые упражнения; висы на перекладине; подвижные игры.</b> Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |

|  |   |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|---|--|--|
| 18   | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 19   | <b>Строевые упражнения; подтягивание из виса; отжимание (К), п\игры.</b><br>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  |
| 20   | <b>Упражнения в равновесии; п\игры.</b> Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с б\мячом. Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. прыжки в длину с места. упр. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 21   | <b>Строевые упражнения: повороты на месте(К).</b> Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ. С гимн.\ палкой. прыжки в длину с места.   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 22   | <b>Строевые упражнения: перестроение в шеренгах (К); О.Ф.П.</b><br>О.Ф.П.-Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; прыжки ч\скакалку.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  |
| 23   | <b>Общая физическая подготовка.</b><br>ОФП-Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.;наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине. прыжки ч\скакалку, упр. На пресс. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> .<br>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. |
| <b>Модуль 2.4: Подвижные и спортивные игры (баскетбол)</b> |   |   |   |   |  |  |
| 24   | <b>Инструктаж Т.Б. по баскетболу; ловля и передачи, ведение мяча.</b> Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |



|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | «Передал – садись».  |   |   |   |  |   |
| 25 | <b>Ведение мяча с изменением направления; бросок двумя руками от груди.</b> Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 26 | <b>Передачи, ведение, броски мяча, игры.</b> Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу».  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 27 | <b>Бросок мяча двумя руками от груди.</b> Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу».   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 28 | <b>Ведение мяча с изменением направления(К); бросок двумя руками от груди.</b> Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 29 | <b>Передачи, ведение, броски мяча; п\игры.</b> Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 30 | <b>Игра в мини-баскетбол.</b> Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее».  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
|    | <b>Модуль 2.5: Лыжная подготовка</b>   |   |   |   |  |   |
| 31 | <b>Т.Б на уроках лыжной подготовки; одежда и обувь на занятиях, скользящий шаг.</b> Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке.                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> .<br>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. |
| 32 | <b>Ступающий шаг.</b> Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Самоконтроль.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 33 | <b>Скользящий шаг. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовки*.</b> Поздний перенос массы тела на маховую ногу в  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    | скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении  |   |   |   |  |   |
| 34 | <b>Попеременный двухшажный ход, спуск в основной стойке.</b><br>Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.<br>Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 35 | <b>Повороты переступанием, спуски в низкой стойке, торможение плугом.</b><br>Отталкивание ноги в скользящем шаге. Повороты переступанием.<br>Спуск в основной стойке Эстафеты. П \игры.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><br><a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> - Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 36 | <b>Одновременный бесшажный ход.</b> Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Эстафеты. П \игры.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 37 | <b>Поворот переступанием в движении, попеременный двушажный ход.</b><br>Движение туловища и постановок палок на снег в попеременном ходе.<br>Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.<br>Эстафеты. П \игры. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><br><a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> - Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 38 | <b>Попеременный двушажный ход ,прохождение дистанции 1 км.</b> Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 39 | <b>Отработка техники попеременного двушажного хода; спуски и подъёмы.</b><br>Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 40 | <b>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, работа на пологом спуске и равнине.</b> Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафеты.<br>П \игры.   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 41 | <b>Техника скользящего шага (к).</b> Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 42 | <b>Техника одновременного бесшажного хода (к).</b> Согласованность движений  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.   |   |   |   |  |   |
| 43 | <b>Лыжная гонка 1 км.</b><br><u>Мальчики:</u> <u>Девочки:</u><br><br>«5» - 7.30;                «5» - 8.00;<br>«4» - 8.30;                «4» - 9.00;<br>«3» - 9.30;                «3» - 9.30; | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                       |
|    | <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>  |   |   |   |  |   |
|    | <b>Модуль 3.1: Подвижные игры на основе баскетбола</b>  |   |   |   |  |   |
| 44 | Инструктаж Т.Б. по баскетболу; ловля и передачи, ведение мяча.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 45 | Ловля и передача, ведение, броски мяча.   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 46 | Ведение мяча правой и левой рукой; броски мяча двумя руками от груди.   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 47 | Ведение мяча в движении(к); бросок двумя руками от груди.   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 48 | Передачи, ведение, броски мяча правой и левой рукой.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 49 | Передачи мяча (к), броски, ведение мяча в движении правой и левой рукой.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 50 | Бросок мяча двумя руками от груди (к).  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
|    | <b>Модуль 3.2: Подвижные и спортивные игры (с элементами волейбола)</b>   |   |   |   |  |   |
| 51 | ТБ на уроках с элементами волейбола; передача мяча двумя руками снизу над собой, п-игры   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 52 | Передачи мяча двумя руками снизу ; п-игры.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 53 | Передачи мяча двумя руками снизу над собой ; п-игры.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 54 | Подвижные игры с элементами волейбола.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 55 | Передачи мяча снизу в парах ; подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 56 | Передачи мяча снизу; подвижные игры.  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
|    | <b>3.3 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - Кроссовая подготовка</b>  |   |   |   |  |   |
| 57 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО:   | 2 | 0 | 2 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                       |
| 58 | кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности.  |   |   |   |  |   |

|  |   |           |          |           |  |   |
|--|---|-----------|----------|-----------|--|---|
|  |   |           |          |           |  |   |
| 59   | Шестиминутный бег; п\игры.  | 1         | 0        | 1         |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 60   | Кросс 1 км без учета времени.   | 1         | 0        | 1         |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
|  | <b>Модуль 3.4: Лёгкая атлетика 11 ч</b>   |           |          |           |  |   |
| 61   | Инструктаж по ТБ.; бег, эстафеты, игры; правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени                                      | 1         | 0        | 1         |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 62-63                                      | Бег 30 м (К), 60 м, челночный бег, игры.  | 2         | 0        | 2         |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 64-65                                      | Прыжок в длину с разбега, многоскоки, игры. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                       | 2         | 0        | 2         |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 66   | Прыжок в длину с разбега; многоскоки (К).Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                            | 1         | 0        | 1         |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 67-68                                      | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. | 2         | 0        | 2         |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |  |   |



# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://resh.edu.ru/>

[https://edsoo.ru/Metodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru>[https://edsoo.ru/Metodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура  
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

