


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
Управление образования Администрации города Димитровграда Ульяновской области

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Лицей №25 города Димитровграда  
Ульяновской области»  
от «01» сентября 2023г. № 323  
 Н. А. Михайлова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 1386113)

учебного предмета «физическая культура»

для 3 класса И;К;Ф;Ш.

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Тхир Егор Андреевич,


Мозгов Валерий Владимирович,

Ильина Алла Петровна

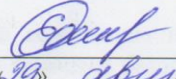
учителей физической культуры и учителя

начальных классов

высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического объединения(МО)  
учителей эстетического цикла  
МБОУ Лицей №25 им Н.Ф. Ватутина  
руководитель МО  Корнилова О.А.  
протокол от «30» августа 2023г. № 4

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель Директора по НМР  
МБОУ Лицей №25 им Н.Ф. Ватутина

  
«29» августа 2023г. Овчинникова Е.Н.

Димитровград 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет –102 часа: в 3 классе – 102 часа (3 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

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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:

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
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>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Ходьба и бег 30 м (Т).	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>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
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
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Лёгкая атлетика	3	0	3	<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	18	0	18	<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	21	0	21	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>55</b>			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	11	0	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Подвижные и спортивные игры (с элементами волейбола)	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
3.3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: кроссовая подготовка лёгкая атлетика	6 11	0 0	6 11	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> –ГТО
<b>Итого по разделу</b>		<b>40</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

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

	д\з – прыжки через скакалку.					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
<b>Модуль 2.1; 2.2: Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b>						
8	<b>Закаливание организма под душем; метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Игра :</b> Народный мяч.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9, 10	<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> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> -ГТО
11	<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>
12	<b>Бег 800м по пересечённой местности.</b> Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рве». Развитие выносливости.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> - Подготовка к сдаче норм ГТО.
13, 14	<b>Бег по пересечённой местности 1000м.</b> Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба).	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	<b>Бег 6 минут по пересечённой местности.</b> Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> -ГТО
16	<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 18 ч</b>						
17	<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>
18	<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>

19, 20	<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	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	<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>
22, 23	<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 вися. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24, 25	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26, 27	<b>Строевые упражнения; подтягивание из вися; отжимание (К), п/игры.</b> Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	2	0	2		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
28, 29	<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.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

30	<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>
31	<b>Строевые упражнения: перестроение в шеренгах (К); О.Ф.П.</b> О.Ф.П.-Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки; 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>
32 33 34	<b>Общая физическая подготовка.</b> 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.	3	0	3		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> . Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.
<b>Модуль 2.4: Подвижные и спортивные игры (баскетбол) 7ч</b>						
35	<b>Инструктаж Т.Б. по баскетболу; ловля и передачи, ведение мяча.</b> Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	<b>Ведение мяча с изменением направления; бросок двумя руками от груди.</b> Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Введение 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>
37	<b>Передачи, ведение, броски мяча, игры.</b> Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Введение мяча с изменением направления. Бросок двумя	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу».					
38	<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>
39	<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>
40	<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>
41	<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 21 ч</b>						
42 43	<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.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> . Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.
44 45	<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.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46 47	<b>Скользящий шаг. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовки*.</b> Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	движении					
48 49	<b>Попеременный двухшажный ход, спуск в основной стойке.</b> Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50 51	<b>Повороты переступанием, спуски в низкой стойке, торможение плугом.</b> Отталкивание ноги в скользящем шаге. Повороты переступанием. Спуск в основной стойке Эстафеты. П \игры.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> - Подготовка к сдаче норм ГТО.
52 53	<b>Одновременный бесшажный ход.</b> Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Эстафеты. П \игры.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54 55	<b>Поворот переступанием в движении, попеременный двушажный ход.</b> Движение туловища и постановок палок на снег в попеременном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Эстафеты. П \игры.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> - Подготовка к сдаче норм ГТО.
56 57	<b>Попеременный двушажный ход ,прохождение дистанции 1 км.</b> Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе.	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	<b>Отработка техники попеременного двушажного хода; спуски и подъёмы.</b> 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>
59	<b>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, работа на пологом спуске и равнине.</b> Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафеты. П \игры.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
60	<b>Техника скользящего шага (к).</b> Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости					
61	<b>Техника одновременного бесшажного хода (к).</b> Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	<b>Лыжная гонка 1 км. <u>Мальчики:</u></b> «5» - 7.30; «4» - 8.30; «3» - 9.30; <b><u>Девочки:</u></b> «5» - 8.00; «4» - 9.00; «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 11 ч</b>						
63	<b>Инструктаж Т.Б. по баскетболу; ловля и передачи, ведение мяча.</b>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64 65 66	<b>Ловля и передача, ведение, броски мяча.</b>	3	0	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67 68	<b>Ведение мяча правой и левой рукой; броски мяча двумя руками от груди.</b>	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	<b>Ведение мяча в движении(к); бросок двумя руками от груди.</b>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
70	<b>Передачи, ведение, броски мяча правой и левой рукой.</b>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71 72	<b>Передачи мяча (к), броски, ведение мяча в движении правой и левой рукой.</b>	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	<b>Бросок мяча двумя руками от груди (к).</b>	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) 12 ч</b>						
74 75	<b>ТБ на уроках с элементами волейбола; передача мяча двумя руками снизу над собой, п-игры</b>	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
76 77	<b>Передачи мяча двумя руками снизу ; п\игры.</b>	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
78 79	<b>Передачи мяча двумя руками снизу над собой ; п\игры.</b>	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
80 81	<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
82 83	<b>Передачи мяча снизу в парах ; подвижные игры.</b>	2	0	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

84 85	Передачи мяча снизу; подвижные игры.	2	0	2		<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 6 ч</b>						
86 87 88 89	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО:</b> кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности.	4	0	4		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
90	Шестиминутный бег; п\игры.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
91	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>						
92 93	Инструктаж по ТБ.; бег, эстафеты, игры; правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	2	0	2		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
94 95	Бег 30 м (К), 60 м, челночный бег, игры.	2	0	2		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
96 97	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>
98 99	Прыжок в длину с разбега; многоскоки (К). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	2	0	2		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
100 101	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>
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>102</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/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_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/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура  
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)